योग कर्णिका

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

॥ श्रीगुरवे नमः ॥

॥ ओं तत्सत् ॥

॥ योगकर्णिका ॥

योगात्परतरं नास्ति सिद्धिदश्चयोगेश्वरः ।

श्रीयुक्तअघोरानन्दनिर्वाणिना

सङ्कलिता सम्पादिता च ।

श्रीयुक्त बाबूगंगाप्रसादमुन्शिफेण प्रकाशिता ।

वाराणस्या

भारतजीवनयन्त्रालये

श्रीयुक्त बाबूरामकृष्णवर्म्मणा मुद्रिता ।

सम्वत् १९६२ ।

प्रथम बार १०००]

[बिना मूल्यमधिकारिभ्यः प्रदीयते ।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

भूमिका ।

॥ श्री शिव ॥

योगकर्णिका संग्रह करके उसके आश्रय-दाता स्थिर न होने से मैं इस चिन्ता मैँ अत्यन्त व्याकुल हुआ कि प्रतिपाल का भाव से जन्म के साथही कहीं वह लय को प्राप्त न हो। मेरी व्याकुलता देख कर निज शक्ति से सर्वथोपयुक्त पात्र स्थिर करके योगकर्णिका निजही स्वयम्वरा हुई। मैँ भी ऐसे सर्वगुणान्वित श्रीमद् बाबू गङ्गा-प्रसाद अष्टना मुन्सिफ परम कल्याणभाजन के समर्पिता देख कर परम सन्तुष्ट हो कर निश्चिन्त हो गया। सर्वमङ्गलमय योगेश्वर आगामि स-मय में उक्त श्रीमान् को उपयुक्त पुरस्कार करके मेरा आनन्द वर्द्धन करैं।

काशी धाम
श्रावण संवत् १९६२ } श्रीअघोरानन्दनिर्वाणी।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

॥ योगकर्णिका ॥

ओं तत्सत् ।

॥ नमः परमात्मने नमः ॥

अखण्डं सच्चिदानन्दं निर्विकारं परात्परं ।
वन्देऽहं सकलाधारं श्रीगुरुं श्रीजगन्मयम् ॥०॥
अघोरानन्दनाथेन क्रियते योगकर्णिका ।
साधकानां हितार्थाय वहुयत्नेन संमुदा ॥०॥

अथ प्रातःकृत्यम् ।

प्रातःकृत्यं विना मन्त्री नाधिकारिषु कर्म्मसु ।
तस्मादादौ प्रवक्ष्यामि प्रातःकृत्यं वरानने ॥१॥
रजनीशेषयामस्य शेषार्द्धमरुणोदयः ।
तदा साधक उत्थाय मुक्तस्वापः कृतासनः ॥०॥
ध्यायेच्छिरसि शुक्लाब्जे द्विनेत्रं द्विभुजं गुरुं ।
श्वेताम्बरपरीधानं श्वेतमाल्यानुलेपनं ॥
वराभयकरं शान्तं करुणामयविग्रहम् ।
वामेनोत्पलधारिण्या शक्त्यालिङ्गितविग्रहम् ॥
स्मेराननं सुप्रसन्नं साधकाभीष्टदायकं ।
एवं ध्यात्वा साधकेन्द्रो मानसैरुपचारकैः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

पूजयित्वा जपेन्मन्त्री वाग्भवं वीजमुत्तमम् ।
यथाशक्ति जपं कृत्वा समर्प्य दक्षिणे करे ॥
ततस्तु प्रणमेद् धीमान् मन्त्रेणानेन सद्गुरुं ।
भवपाशविनाशाय ज्ञानदृष्टिप्रदर्शिणे ॥
नमः सद्गुरवे तुभ्यं भक्तिमुक्तिप्रदायिने ।
नराकृते परंब्रह्म रूपायाज्ञानहारिणे ॥
तत्त्वज्ञानप्रकाशाय तस्मै श्रीगुरवे नमः ।
प्रणम्यैवं गुरुं तत्र चिन्तयेन्निजदेवतां ॥
पूर्ववत् पूजयित्वा तु मूलमन्त्रं जपं चरेत् ।
यथाशक्ति जपं कृत्वा पूर्व्ववच्च समर्पयेत् ॥

शक्तिविषयेवामकरे समर्पयेदितिविशेषः ।

नमस्कृत्वा विधानेन चौरमन्त्रं जपेत् सुधीः ।
विना चौरगणेशानं यो मन्त्रं प्रजपेन्नरः ॥
सर्वमन्त्रफलं तस्य हरते गणनायकः ।
अङ्गेषु मातृकान्यासं कृत्वा मन्त्रं जपेत् सुधीः
क्रोमित्यंकुशवीजं हि हृदये दशधा जपेत् ।
ह्रीं ह्रीं चक्षुद्वये चैव ह्रीं ह्रीं श्रुत्योर्जपेत् सुधीः ॥
हुं हुं नाशापुटद्वन्द्वे मुखे स्त्रीं द्विविधं जपेत् ।
नाभौ क्लीमितिहसौः लिङ्गे गुदे ल्वुं परिकीर्तितं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

भ्रूमध्ये प्रणवं तद्वत् जप्त्वा च प्रणमेत् सुधीः ।
ध्यायेत् कुण्डलिनीं देवीं सर्वमन्त्रस्वरूपिणीं ॥
सर्वदेवमयी सा तु साक्षादमृतविग्रहाम् ।
मूलाधारे त्रिकोणाख्ये इच्छाज्ञानक्रियात्मके ॥
मध्ये स्वयम्भुलिंगन्तु सूर्य्यकोटीसमप्रभम् ।
सार्द्धत्रिवलयाकारा स्वयम्भूलिंगवेष्टिता ॥
एवं ध्यात्वा पठेत् स्तोत्रं शृणु तत् कथयामि ते ।
(ओं) नमस्ते देवदेवेशि योगेशप्राणवल्लभे ॥
सिद्धिदे वरदे मातः स्वयम्भूलिंगवेष्टिते ।
प्रसुप्तभुजगाकारे सर्वदाकारणप्रिये ॥
कामकलाहिते देवि ममाभीष्टं कुरुष्व च ।
सर्व्वदा रक्ष मां देवि जन्मसंसारसागरात् ॥
इति कुण्डलिनीस्तोत्रं ध्यात्वा यः प्रपठेत् सुधीः ।
मुच्यते सर्व्वपापेभ्यो भवसंसाररूपकैः ॥
इति स्त्रोत्रं पठित्वा तु प्रणमेद् भक्तिपूर्व्वकं ।
नमस्कृत्वा वहिर्गच्छेद्वामपादपुरः सरः ॥

इति प्रातः कृत्यविधिः।

त्यक्त्वा मूत्रपुरीषं च दन्तधावनमाचरेत् ।
ततो गत्वा जलाभ्यासे स्नानं कुर्य्याद्यथाविधि ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

नदीं वा देवखातं वा दीर्घिकामपरं तथा ।
गंगाद्याः सरितः सर्वाः स्नाने प्रशस्यते बुधैः ॥
काश्यादिः सर्वतीर्थाणि भारते यानि सन्ति वै ।
तानि स्नाने प्रस्शयेत सर्वपापहराणि वै ॥
परखाले तु कर्त्तव्यं पचंपिंडोद्धारं सूधीः ।
ओं उत्तिष्ठोत्तिष्ठ पंचत्वं त्यज पुण्यं परस्य च ॥
पापानि मे विनश्यन्तु शान्तिं देहि सदा मम ।
मृदोदकं च गङ्गाया मृत्त्वायित्वा विधानतः ॥
ओंअश्वक्रान्तेत्यादिमंत्रेणचमृत्तयित्वाविधिनास्नांनकुर्य्यादिति ।
स्नानं कुर्वीत विधिना महाकालवचो यथा ।
आदावप उपस्पृश्य प्रविशेत् सलिले ततः ॥
नाभिमात्रं जले स्थित्वा मलानपनयेत्ततः ।
सकृत् स्नात्वा ततोन्मज्य मन्त्रमाचमनं चरेत् ॥
आत्मविद्याशिवस्तत्वैः स्वाहान्तैः साधकाग्रणीः ।
त्रिस्पृश्यापो द्विरुन्मृज्य चाचमेन्मन्त्रवित्ततः ॥
विलिख्य मण्डलं तत्र मन्त्रं द्वादशधा जपेत् ।
तेजो रूपं जलं ध्यात्वा सूर्य्यमुद्दिश्य देशिकः ॥
तत्तोयैस्त्रयंजलिं दत्वा तेनैव पाथसा त्रिधा ।
अभिषिच्य स्वमूर्द्धानं सप्तछिद्रानि रोधयेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सङ्कल्पं विधिवत् कृत्वा त्रिर्निमज्य जलान्तरे ।
उत्तराभिमुखं भूयः पूर्वाभिमुख एव वा ॥
स्वस्तिकं पुण्डरीकाक्षं विष्णुमूर्त्तिं प्रभुं स्मरन् ।
अथवा चिन्तयेत्तत्र केवलं निजदेवतां ॥
तत्पादैकरजोधारा निपतन्ति स्वमूर्द्धनि ।
चिन्तयेद् ब्रह्मरन्ध्रेण प्रविशन्तीं स्वकां तनुं ॥
तदा संक्षालयेत्तोयमन्तं ध्यात्वा गतं मतम् ।
तत्क्षणाद्विरजामन्त्री भवेदेव न संशयः ॥
उत्थाय गात्रं संमार्ज्य पिदध्याच्छुद्धवाससि ।
ललाटे तिलकं कुर्य्याद् गायत्रीवद्धकुन्तलः ॥

ऊर्द्धपुण्ड्रं द्विजं कुर्य्यादिति प्रमाणैरिति ।

ऊर्द्धपुण्ड्रं मृदा कुर्य्यात् त्रिपुण्ड्रं भस्मना सह ।
तिलकं वै द्विजः कुर्य्याच्चन्दनेन यथेच्छया ॥
वैदिकीं तान्त्रिकीं सन्ध्यां यथानुक्रमयोगतः ।
एवं समाचरेन्मन्त्री तान्त्रिकीं शृणु कथ्यते ॥
आचम्य पूर्ववत्तोयैस्तीर्थानावाहयेत् सुधीः ।
प्रक्षाल्य पाणिपादौ च त्रिःपिवेदम्बुवीक्षितं ॥
संवृत्याङ्गुष्ठमूलेन द्विप्रमृज्येत्ततो मुखम् ।
संहत्यातिस्तृभिः पूर्वं मुखमेवमुपस्पृशेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां च घ्राणं पश्चादनन्तरम् ।
अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां च चक्षुश्श्रोत्रे पुनः पुनः ॥
नाभिं कनिष्ठाङ्गुष्ठेन हृदयन्तु तलेन वै ।
सर्वाभिस्तुशिरःपश्चाद्बाहुमात्रेण संस्पृशेत् ॥

ओं गङ्गेचेत्यादि ।

मन्त्रेणानेन मतिमान् मुद्रयांकुशशङ्कया ।
आवाह्य तीर्थं सलिले मूलं द्वादशधा जपेत् ॥
ततस्तु तोयतो विन्दुं त्रिधा भूमौ विनिक्षिपेत् ।
प्रजप्य वेधतातोयं दक्षहस्ते समानयेत् ॥
वीक्ष्य तेजोमयं ध्यात्वा चेड्याकृष्यसाधकः ।
देहान्तः कलुषं तेन रेचयेत् पिङ्गलाख्यया ॥
निकृष्य पुरतो वज्रशिलायां मन्त्रमुच्चरन् ।
त्रिवारं तारयेन्मन्त्री हस्तौ प्रक्षालयेत्ततः ॥
आचम्योक्तेन मन्त्रेण सूर्य्यार्घ्यं च निवेदयेत् ।
तारमायाहं स इति घृणिसूर्य्य ततः परम् ॥
इदमर्घ्यं तुभ्यमुक्त्वा दद्यात् स्वाहेत्युदीरयन् ।
ततो ध्यायेन् महादेवीं गायत्रीं परदेवतां ॥
प्रातर्मध्यान्हसायान्हे त्रिरूपां गुणभेदतः ।
प्रातःब्राह्मीं रक्तवर्णां द्विभुजां च कुमारिकां ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

कमण्डलुं तीर्थपूर्णमक्षमालां च बिभ्रतीम् ।
कृष्णाजिनाम्बरधरां हंसारूढ़ां शुचिस्मितां ॥
मध्यान्हे तां श्यामवर्णां वैष्णवीं च चतुर्भुजां ।
शंखचक्रगदापद्मधारिणीं गरुड़ासनां ॥
पीनोत्तुङ्गकुचद्वन्द्वां बनमालाविभूषिताम् ।
युवतीं सततं ध्यायेन्मध्येमार्त्तण्डमण्डले ॥
सायान्हे वरदां देवीं गायत्रीं संस्मरेत् यतिः ।
शुक्लां शुक्लाम्बरधरां वृषासनकृताश्रयां ॥
त्रिनेत्रां वरदां पाशं शूलं च नृकरोढिकाम् ।
बिभ्रतीं करपद्मैश्च वृद्धां गलितयौवनां ॥
एवं ध्यात्वा महादेव्यै जलानामञ्जलित्रयम् ।
दत्वा जपेत्तु गायत्रीं शतधां दशधापि वा ॥
ततस्तु तर्पयेन्मत्री देवर्षिपितृदेवताः ।
प्रणवं स द्वितीयाख्यं तर्पयामि नमः पदम् ॥
शक्तौतु प्रणवे मायां नमःस्थानेद्विठं पठेत् ।
ततोऽर्घ्यमिष्टदेवाय दत्वा मूलं जपेत् सुधीः ॥
यथाशक्तिजपं कृत्वाप्युक्तवच्च समर्पयेत् ।
प्रणम्य स्वेष्टदेवाय जलमादाय साधकः ॥
नत्वा तीर्थं पठेत् स्तोत्रं देवताध्यानतत्परः ।
पूजास्थानं समागत्य ततः पूजां समाचरेत् ॥*॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

षोडशदशपञ्चभेदा उपचाराः प्रसिद्धा इति ।

पूजासंक्षेपतः कार्य्या अशक्ते साधकेऽपि च ।
यतो हि निरनुष्ठानात् स्वल्पानुष्ठानमुत्तमम् ॥
आचम्य मूलमन्त्रेण ऋषिन्यासं समाचरेत् ।
करशुद्धिं ततः कुर्य्यान् न्यासं च करदेहयोः ॥
सर्वाङ्गे व्यापकं कृत्वा प्राणायामं चरेत् सुधीः ।
ध्यानपूजाजपं चेति संक्षेपपूजने विधिः ॥
प्रातःकृत्यं प्रातरेव सन्ध्यां कुर्य्यात्त्रिकालतः ।
मध्याह्ने पूजनं कुर्य्यात् सर्वतन्त्रेष्वयं विधिः ॥
प्रातः सूर्य्योदयः कालो मध्याह्नस्तदनन्तरम् ।
सायं सूर्य्यास्तसमयं त्रिकालानामयं क्रमः ॥⊛॥

सर्वान्तेयत्तत् इदं जपसंकेतं लिखितव्यं ।

॥ अथ जपनियमः ॥

देवतागुरुमन्त्राणामैक्यं सम्भावयेद्धिया ।
मन्त्राणां देवता प्रोक्ता देवता गुरुरूपिणी ॥
अभेदेन जजेद्यस्तु तस्य सिद्धिरनुत्तमा ।
गुरुं शिरसि सञ्चिन्त्य देवतां हृदयाम्बुजे ॥
रसनायां मूलविद्यां तेजोरूपां विचिंत्य च ।
त्रयाणां तेजसात्मानमेकीभूतं विचिंतयेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

तारेण सम्पुटीकृत्य मूलमन्त्रं च सप्तधा ।
जप्त्वा तु साधकः पश्चान्मातृकापुटितं स्मरेत् ॥
मायाबीजं स्वशिरसि दशधा प्रजपेत् सुधीः ।
वदने प्रणवं तद्वत् पुनर्मायां हृदाम्बुजे ॥
प्रजप्य सप्तधा मन्त्री प्राणायामं समाचरेत् ।
मालां संपूज्य यत्नेन साधको जपमाचरेत् ॥
जपं समाप्य मतिमान् स्तोत्रं कवचकं पठेत् ।
प्रणामं दण्डवत् कृत्वा क्षमस्वेति विसर्जयेत् ॥
मन्त्रार्थं मन्त्रचैतन्यं योनिमुद्रां न वेत्ति यः ।
शतकोटिजपेनैव तस्य सिद्धिर्न जायते ॥
नतिं गुर्वादीनामादौ ततो मन्त्रशिखां भजेत् ।
ततोऽपि मन्त्रचैतन्यं मन्त्रार्थभावना ततः ॥
गुरुध्यानं शिरःपद्मे हृदीष्टध्यानमावहन् ।
कुल्लुकां च ततः सेतुं महासेतुमनन्तरम् ॥
निर्वाणं च ततः कुर्याद् योनिमुद्रां विभावनाम् ।
अङ्गन्यासं प्राणायामं जिह्वाशोधनमेव च ॥
प्राणयोगं दीपनीं च अशौचभङ्गमेव च ।
भ्रूमध्ये वा नासाग्रे वा दृष्टिसेतुं जपं पुनः ॥
सेतुमशौचभङ्गं च प्राणायाममिति क्रमात् ।
कुल्लुकां मूर्ध्नि संजप्य हृदि सेतुं विचिन्तयेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

महासेतुं विशुद्धौ च कण्ठदेशे समुद्धरेत् ।
मणिपुरेति निर्वाणं कुर्य्यात् साधकसत्तमः ॥
मन्त्रशिखां प्रवक्ष्यामि शृणु तच्च समाहितः ।
मूलाधारे सुवर्णाभं शिखाकारं विचिन्तयेत् ॥
स्वाधिष्ठाने वैद्युताभं नाभौ वालार्कवर्चसं ।
हृदि वह्निशिखाकारं कण्ठे च भास्करद्युतिम् ॥
ज्वलद्दीपशिखाकारं तेजोरूपं विचिन्तयेत् ।
लम्बिकायां चन्द्रबिम्बं शिखाकारं विभावयेत् ॥
शरच्चन्द्रनिभं ज्योतिर्भ्रूमध्ये परिचिन्तयेत् ।
नवमं विश्वतेजश्च सहस्रारे विचिन्तयेत् ॥
यातायातक्रमेणैव तत्र कुर्य्यान्मनोलयं ।
नवचक्रे शिखाकारं भावयेन्मन्त्रवित्तमः ॥
साएवेत्ति मंत्रशिखा द्रुतमंत्रफलप्रदा ।
यस्य मंत्रस्य यद्ध्यानं कृत्वा चाति प्रयत्नतः ॥
तन्मन्त्रं दशधा जप्त्वा इष्टमंत्रं ततो जपेत् ।
अनेन विधिना मन्त्री मंत्रचैतन्यमाप्नुयात् ॥
अथवान्यप्रकारेण चैतन्यं प्रजपेत् सुधीः ।
कामवीजं रमावीजं शक्तिवीजं ततः परम् ॥
एतानि पूर्वमुच्चार्य्य मातृकां तदनन्तरम् ।
पुटितं मूलमंत्रं च शतमष्टोत्तरं जपेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

कोटिकोटिगुणं तत्र लभते नात्र संशयः ।
मंत्रार्थचिन्तनं वक्षे यथा शङ्करभाषितम् ॥
अकारेण जगत्पाता संहर्त्ता स्यादुकारतः ।
मकारेण जगत्स्रष्टा प्रणवा ऽर्थ उदाहृतः ॥ ओं ॥
शिववाचि हकारस्तु औकारः स्यात् सदाशिवः ।
शून्यंदुःखहरार्थंतु तस्मात्तेन शिवं यजेत् ॥ हौं
दोदुर्गा वाचकं देवी उकारश्चापि रक्षणे ।
विश्वमाता नादरूपा कुर्वर्थोविंदुरूपकः ॥
तस्मात्तेनैव वीजेन दुर्गामाराधयेत् शिवे ॥ दुं ॥
कः काली ब्रम्ह रः प्रोक्तं महामायार्थकश्च ई ॥
विश्वमातार्थको नादो विंदुर्दुःखहरार्थकः ।
तेनैव कालिकां देवीं पूजयेत् दुःखशान्तये ॥ क्रीं ॥
हकारः शिववाचि स्याद्रेफः प्रकृतिरुच्यते ।
महामायार्थ ई शब्दो नादो विश्वप्रसूः स्मृता ॥
दुःखहरार्थको विंदुर्भुवनांतेन पूज्यते । (ह्रीं)
महालक्ष्म्यार्थकः शः स्यात् धनार्थे रेफ उच्यते ।
ईतुष्टार्थेऽपरो नादो विंदुर्दुःखहरार्थकः ॥
लक्ष्मीदेव्या वीजं चैतत् तेन देवीं प्रपूजयेत् ॥ (श्रीं)
सरस्वत्यर्थ ऐं शब्दो विन्दुर्दुःखहरार्थकः ।
सरस्वत्यावीजमेतत् तेन वाणीं प्रपूजयेत् ॥ (ऐं)

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

कः कामदेव उद्दिष्टोऽप्यथवा कृष्ण उच्यते ।
ल इन्द्रईतुष्टिवाचि सुखदुःखप्रदं चमं ॥
कामवीजार्थ उक्तस्ते तव स्नेहान्महेश्वरि । क्लीं
हःशिवः कथितो देवी ऊ भैरव इहोच्यते ॥
परार्थोनादशब्दस्तु विंदुर्दुःखहरार्थकः ।
वर्म्मवीजत्रयो ह्यत्र कथितस्तव यत्नतः ॥ हूं ॥
गणेशार्थे ग उक्तस्ते विन्दुर्दुःखहरार्थकः ।
ग वीजार्थं च कथितं तव स्नेहान्महेश्वरि ॥ गं ॥
गो गणेशो व्यापकार्थो लकारस्तेजस्रौ मतः ।
दुःखहरार्थको विंदुर्गणेशं तेन पूजयेत् ॥ ग्लौं ॥
क्षो नृसिंहो ब्रह्म रश्च ऊर्द्ध दंतार्थकश्च औ ।
दुःखहरार्थको विंदुर्नृसिंहं तेन पूजयेत् ॥ क्ष्रौं ॥
नामादिवर्णः सर्वेषां नाम उक्तः स्वयम्भुवा ।
तेनैवार्थस्तु जानीयादर्थलभ्यं तु चिंतयेत् ॥
यथायथा विभक्तर्थंत्वं मन्त्रार्थं चिंतयेच्छिवे ।
तत्तद्वर्णादियोगेन संक्षेपात् कथितं त्वयि ॥
दुर्गोत्तारणवाच्यः सस्तारकार्थस्तु तारकः ।
मंत्रार्थं रेफ उक्तोऽत्र महामायार्थकश्च ई ॥
विश्वमातार्थको नादो विंदुर्दुःखहरार्थकः ।
धूवीजार्थ उक्तोऽत्र तव स्नेहान्महेश्वरि ॥ (स्त्रीं)

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

यत्र विंदुर्द्वयं मंत्रं एकं दुःखहरार्थकम् ।
अन्यत् सुखप्रदं देवि ज्ञात्वा चार्थं विचिंतयेत् ॥
यत्र विंदुर्द्वयं मंत्रं अन्यत् पूर्णार्थकं मतम् ।
स्वाहामंत्रार्थको देवि परार्थं वा प्रकीर्त्तितं ॥
शक्रमातावषट्प्रोक्ता हरिप्रीयार्थकानि वा ।
सूरार्थाफट्हयग्रीवे विघ्नीं वीजं विनिर्दिशत् ॥
यं वीजं वायुवाची स्याल्लंमैन्द्रं परिकीर्त्तितं ।
अनेकाक्षरवीजे च स्वस्ववीजः स्वनामकम् ॥
एवं ज्ञात्वा महेशानि मन्त्रार्थं परिचिंतयेत् ।
एकवीजद्वयं यत्र पृथगर्थं प्रकल्पयेत् ॥
वीप्सार्थं वा महेशानि ज्ञात्वा मंत्रं जपेद्धिया ।

आथर्वणी श्रुतिर्विश्वसारतन्त्रे चोच्यते ।

दकारस्य देवो दक्षिणामूर्त्तिः शिवः। इन्दुर्विन्दुर्देवता चन्द्रमाः । उकारस्य देवता विष्णुः॥ दुं ॥ कामवीजस्य देवता कन्दर्पः । वाग्भववीजस्य उग्रतारा । कुर्च्चवीजस्य देवता विघ्नघ्नः क्रोधभैरवः । लज्जाया नीलसरस्वती। लक्ष्म्या लक्ष्मीः। स्वाहायाः शक्तिः । फट्कारस्य शिवो ब्रह्मा हरिरिति ॥

अथवान्यप्रकारेण मन्त्रार्थं परिचिन्तयेत् ।
आधारे चिन्तयेद्दिव्यां शुद्धस्फटिकसन्निभां ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

बन्धूकरुचिरं लिङ्गे नाभौ स्फटिकसन्निभां ।
रक्तश्यामां च हृत्पद्मे हरिद्वर्णां विशुद्धके ॥
आज्ञायां चिन्तयेद्विद्वान् चतुर्वर्णां तु रञ्जितां ।
षट्चक्रे परमेशानि ध्यायेत् साधकसत्तमः ॥
ध्यानेन परमेशानि यद्रूपं समुपास्थितम् ।
तदेव परमेशानि मन्त्रार्थं विद्धि पार्वति ॥
अथवान्यत् प्रकारेण मन्त्रार्थं चिन्तयेत् सुधीः ।
एकाक्षरे महेशानि सम्पूर्णं देहरूपकम् ॥
द्वितीये मध्यभागश्च तृतीये च तृतीयकः ।
द्व्यक्षरे मन्त्रवर्णे च द्विधा च परिभावयेत् ॥
आद्यर्णं नाभिपर्य्यन्तं पादान्तं शेषवर्णकं ।
त्र्यक्षरे मन्त्रवर्णे च त्रिधा च परिभावयेत् ॥
प्रथमं वाहुपर्य्यन्तं कट्यन्तं च द्वितीयकम् ।
तृतीयं पादपर्य्यन्तं क्रमेण परिचिन्तयेत् ॥
चतुरक्षरमन्त्रे तु गलान्तं प्रथमं न्यसेत् ।
वाह्वन्तं च द्वितीयेन नाभ्यन्तं च तृतीयकं ॥
चतुर्थन्तु ततो देवि पादान्तं परिचिन्तयेत् ।
पञ्चाक्षरे तु मन्त्रे तु पञ्चधा परिचिन्तयेत् ॥
ग्रीवान्तं प्रथमं देवि वाह्वन्तं च द्वितीयकं ।
तृतीयं कुक्षिपर्य्यन्तं उर्वन्तं च चतुर्थकं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

पादान्तं पञ्चमं देवि भवत्येव न संशयः ।
षड़क्षरे तु मन्त्रे तु मुखान्तं प्रथमं भवेत् ॥
द्वितीयं गलपर्य्यन्तं वाह्वन्तं च तृतीयकं ।
चतुर्थं पृष्ठपर्य्यन्तं कुद्यन्तं पञ्चमं भवेत् ॥
षड्गमुरुपर्य्यन्तं पादान्तं सप्तमं भवेत् ।
पादान्तमष्टमं चैव भवत्येव न संशयः ॥
नवाक्षरे तु मन्त्रे तु नासान्तं प्रथमं भवेत् ।
उर्वन्तं चाष्टमं चैव पादान्तं नवमं भवेत् ॥
दशाक्षरे तु मंत्रे तु शिरोन्तं प्रथमं भवेत् ।
चिबुकान्तं द्वितीयं स्यात् तृतीयं कर्णयुग्मकं ॥
चतुर्थान्तं भवेद् ग्रीवां पञ्चमं बाहुयुग्मकं ।
षष्ठं पृष्ठन्तु जानीयात् सप्तमं सममण्डलम् ॥
उदरं चाष्टमं चैव उर्वन्तं नवमं भवेत् ।
पादान्तं दशमं देवि भवेत्सत्यं न संशयः ॥
एवं क्रमेण सर्वत्र बोद्धव्यं च परस्परम् ।
शाक्तानां चैव शैवानां वैष्णवानां तथैव च ॥
सौराणां गाणपत्यानां मन्त्राणां कथयामि ते ।
एवं क्रमेण जानीहि तत्तदंशविनिर्णयः ॥
मन्त्राणां देवता ज्ञेया देवता मंत्ररूपिणी ।
इति मंत्रार्थयुक्तश्च भावयेत् साधकाग्रणीः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मंत्रार्थमेव सञ्चिन्त्य गुरुध्यानं समाचरेत् ।
इति ध्यात्वा ततो देवि कुल्वुकां प्रजपेत्ततः ॥

॥ कुल्वुका ॥

देवभेदेन यत् भेदं तत् सर्वं च विवर्जयेत् ।
स्वमूलं च जपेन्मूर्ध्नि कुल्वुकार्थें न संशयः ॥
सर्वेषां चैव देवानां मंत्रमात्रं प्रकीर्त्तितं ।
प्रजपेद्दशधा मूर्ध्नि स भवेत् कुल्वुकाजपः ॥

॥ अथ सेतुं ॥

यो जपेत् परमेशानि विना सेतुं महामनुं ।
तस्य सर्वार्थहानिः स्यान्न मृते च नरकं व्रजेत् ॥
आदावन्ते च देवेशि सेतुं दत्वा जपेन्मनुं ।
ततः सिद्धो भवेद्देवि मंत्रविद्या विशेषतः ॥
विप्राणां प्रणवं सेतुः क्षत्रियाणां तथैव च ।
वैश्यानां तु फड़ार्थः स्यान्न मायाशूद्रस्य कथ्यते ॥
अजप्त्वा हृदि देवेशि यो वै मंत्रं समुच्चरेत् ।
सर्वेषामेव मंत्राणामधिकारो न तस्य हि ॥
महासेतुं प्रवक्ष्यामि शृणुष्वा च हितेनघे ।
महासेतुं विना देवि यो जपेत् स तु पापभाक् ॥
सर्वैश्च वधूबीजन्तु जप्तव्यं मंत्रसिद्धये ।
निर्वाणं संप्रवक्ष्यामि शृणुष्वाच हितेनघे ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

प्रणवं पूर्वमुच्चार्य्य मातृकाद्यं समुद्धरेत् ।
मातृकार्णाः समस्तास्तु पुनः प्रणवमुद्धरेत् ॥
एवं पुटितमन्त्रं तु प्रजपेन्मणिपूरके ।
निर्व्वाणं यो न जानाति तस्य मन्त्रो न सिद्ध्यति ॥
योनिमुद्रां प्रवक्ष्यामि मन्त्रीणां फलहेतवे ।
विना येन न सिद्ध्येत कल्पकोटीशतैरपि ॥
मूलाधारे कर्णिकांतं त्रिकोणं त्रिगुणात्मकम् ।
तद्योनिं कुहरे लिङ्गं पश्चिमाभिमुखं परः ॥
तस्योपरिगता ध्यायेत् सार्द्धत्रिवलयान्विताम् ।
प्रसुप्तां भुजगाकारां विशतं तु तनीयसीं ॥
तड़ित् सूर्य्येंदुकोटीनां प्रभापूरितविग्रहां ।
मनो दण्डाहतं कृत्वा हुङ्कारेणैव कुण्डलीं ॥
पवनानलसंयोगाच्चैतन्यं कारयेदथ ।
ज्वलद्दीपशिखाकारं विश्राम्यप्रतिपङ्कजे ॥
सहस्रारे हंसपीठे परमात्मनि योजयेत् ।
तस्या योगान्निराकारः साकारो भवति क्षणात् ॥
ध्यात्वा तयोः सामरस्यं मनस्तस्माद्विघट्टयेत् ।
चंदार्द्ध मण्डले भाले ततः कुलगुरून् यजेत् ॥
प्रह्लादानंदनाथं च सनकानंदनाथकं ।
कुमारानंदनाथं च वशिष्ठानंदनाथकं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

क्रोधानंदसुखानंदौ ध्यानानंदं ततः परम् ।
बोधानंदमथाभ्यञ्च ध्यायेत् कुलमुखोपरि ॥
महारसरसोल्लासहृदयाघूर्णलोचनाः ।
कुलालिङ्गनसंभिन्नाश्चूर्णिताशेषतामसाः ॥
कुलशिष्यैः परिवृताः पूर्णान्तःकरणोद्यताः ।
वराभययुताः सर्वे कुलतत्वार्थवेदिनः ॥
इत्थं कुलगुरुं ध्यात्वा प्रणिपत्य पुनः पुनः ।
आनंदलोलभूतां तां रतिश्रांतां मनोहरां ॥
पुनस्तेन पथामूले संस्थाप्य प्रणमेदनु ।

प्रकाशमानां प्रथमे प्रयाणे,
प्रति प्रयाणेप्यमृतायमानां ।
अंतः पदव्यामनुसंचरंती-
मानंदरूपाममलां प्रपद्ये ॥

मंत्रचैतन्यमेतत्तु कथितं गुरुभाषितम् ।
तत्प्रभापटलव्याप्तपाटलीकृतदेहवान् ॥
योनिमुद्रांतरं वक्ष्ये गौतमीतंत्रसम्मतम् ।
मूलाधारं चतुष्पत्रं स्वाधिष्ठानं च षड्दलम् ॥
मनिपुरे दशदलं दलन्द्वादशकं हृदि ।
कण्ठे च षोड़शदलं द्विदलं च भ्रूमध्यके ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

एवं षट्चक्रसंचिन्त्य यथोक्तन्तु विधानतः ।
आदौ पूरकयोगेन आधारे यो जयेन्मनः ॥
गुदमेढ्रान्तरे शक्तिस्तामाद्यं च प्रवर्त्तयेत् ।
लिङ्गभेदक्रमेणैव ब्रह्मचक्रं च प्रापयेत् ॥
शम्भूलतां परां शक्तिमेकीभावं विचिंतयेत् ।
तत्रोत्थितामृतं यत्तु द्रुतं लाक्षारसोपमम् ॥
पाययित्वा च शक्तिं तां ब्रह्माख्यां योगसिद्धिदां ।
षट्चक्रदेवतां तत्र सन्तर्प्यामृतधारया ॥
आनयेत्तेन मार्गेण मूलाधारं ततः सुधीः ।
एवमभ्यस्यमानस्य अहन्यहनि निश्चितं ॥
जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनात् ।
पूर्वोक्ता दूषिता मंत्राः सर्वे सिद्ध्यन्ति नान्यथा ॥
ये गुणाः संति देवस्य पंचकृत्यविधायिनः ।
ते गुणाः साधकवरा भवन्त्येव न चान्यथा ॥

॥ कुब्जिकातन्त्रे ॥

योनिमुद्रां महेशानि यदि कर्त्तुं न शक्यते ।
मायया वा श्रिया वापि कामेन प्रणवेन वा ॥
सम्पुटं मूलमंत्रं तु जपेदष्टसहस्रकं ।
तेनैव च सुसिद्धं स्यान् मंत्रसाधनमाचरेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अङ्गन्यासं ततः कुर्य्यात् तद्विधानं वदामि ते ।
यद्विजाद्या भवेद्विद्या तद्बीजेनाङ्गकल्पना ॥
अङ्गन्यासविहीनं तु न दास्यति फलं क्वचित् ।
प्राणायामं ततः कुर्य्यात् मूलेन प्रणवेन वा ॥
पूरकं वामनाड्यन्तु कुर्य्यात् षोड़शधा जपैः ।
कुम्भकं मध्यनाड्यं तु चतुःषष्टीं जपेत्ततः ॥
रेचनं पिङ्गलायां तु तदर्द्धं जपसंख्यया ।
विपरीतं ततः कुर्य्यात् यथाशक्त्यातु साधकैः ॥
तदशक्तं चतुर्थ्यादि प्राणं संयमनं चरेत् ।
ईड़या पूरयेद्वायुं सकृद्वा मूलविद्यया ॥
मध्यनाड्या कुम्भयेच्च वेदसंख्या वरानने ।
नेत्रसंख्या क्रमेणैव रेचयेत् पिङ्गलाध्वना ॥
पुनः पुनः क्रमेणैव यथा वारत्रयं भवेत् ।
वाह्यादौ पूरणं वायुरुदरे पूरको भवेत् ॥
सम्पूर्णं कुम्भयेद्वायोर्धारणं कुम्भकं भवेत् ।
वहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचनं हि सः ॥
कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठैर्यन्नासापुटधारणम् ।
प्राणायामः स विज्ञेयस्तर्ज्जनीं मध्यमां विना ॥
प्राणायामं विना देवि पूजने न हि योग्यता ।
अपरैकं प्रवक्ष्यामि मुखशोधनमुत्तमम् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

यन्न कृत्वा महादेवि जपपूजा वृथा भवेत् ।
अशुद्धजिह्वया देवि यो जपेत् स तु पापभाक् ॥
मुखशोधनमात्रेण जिह्वामृतमयी भवेत् ।
अन्यथा मुखविड्युक्ता जिह्वा भवति सर्वदा ॥
भक्षणे दूषिता जिह्वा मिथ्यावाक्येन दूषिता ।
कलहैर्दूषिता जिह्वा तत् कथं प्रजपेन्मनुं ॥
तत् शोधनमनाचर्य्य न जपेत् पामरः क्वचित् ।
शैवशाक्तवैष्णवादेः सर्वस्यावश्यमेव वा ॥
अन्यथा प्रजपेन्मन्त्रं मोहेन यदि भामिनि ।
सर्वं तस्य वृथा देवि मन्त्रसिद्धिर्न जायते ॥
अन्ते नरकगामी च भवेत् सोऽपि न चान्यथा ।
देवो यदि जपेन्मन्त्रं अकृत्वा मुखशोधनम् ॥
पतनं तस्य देवेशि किं पुनर्मर्त्यवासिनां ।
सर्वेषां प्रणवं मंत्रं प्रशस्तं मुखशोधने ॥
वदने दशधातारं जपित्वा जपमाचरेत् ।
कालिकायां विशेषोऽयं वदामि तत् शृणुष्व मे ॥
कालीवीजं त्रयन्तारं त्रयं कामत्रयं तथा ।
तारायाः प्रणवं माया द्वयं च मुखशोधने ॥
दुर्गाया वाग्भवं वीजं त्रयं च मुखशोधने ।
सर्वत्र प्रणवं शस्तं प्राणयोगमतः शृणु ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अथ वक्ष्यामि देवेशि प्राणयोगं शृणुष्व मे ।
विना प्राणं यथा देहः सर्वकर्मसु ह्यक्षमः ॥
विना प्राणं तथा मन्त्रः पुरश्चर्या शतैरपि ।

शतेन किमिति पाठान्तरं ।

मायया पुटितो मन्त्रः सप्तधा जपतः पुनः ।
सप्राणो जायते देवि सर्वत्रैवं विधिः स्मृतः ॥
अथैषदीपनं वक्ष्ये सर्वमन्त्रेषु भाविनि ।
अन्धकारगृहे यद्वन्न किंचिदवभाषते ॥
दीपनीरहितो मन्त्रस्तथैव परिकीर्त्तितः ।
वेदादिपुटितं मन्त्रं सप्त वारं जपेत् पुनः ॥
दीपनीयं समाख्याता सर्वत्रं परमेश्वरि ।
मतान्तरं प्रवक्ष्यामि शिवेन भाषितं यथा ॥
तारमाया रमायोगपुटितेन जपेन्मनुं ।
शतमष्टोत्तरेणैव दीपयेत् साधकोत्तमः ॥
दीपनं कथितं मन्त्रं दीपनन्तु प्रकाशनं ।
निद्रादोषोपशान्त्यर्थं उपायं च वदामि ते ॥
पिङ्गलायां गते वायौ विद्यानिद्रातुरा प्रिये ।
ईड़ायां च गते वायौ तदा निद्रातुरा मनुः ॥
एतत्ते कथितं देवि निद्राया लक्षणं प्रिये ।
प्रजपेद्यदि निद्रायां किं तस्य जपपूजने ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सर्वं तस्य वृथा देवि अरण्ये रोदनं यथा ।
स्वापकालन्तु मन्त्रस्य जपोऽनर्थफलप्रदः ॥
स्वापकालो वामवाहो जागरो दक्षिणावहः ।
नाड़ीद्वयं गते प्राणे सर्वबोधं प्रयान्ति च ॥
दिवा न पूजयेद्देवि रात्रौ नैव च नैव च ।
सर्वदा पूजयेद्देवि दिवारात्रविवर्जितः ॥

सर्वदा सुषुम्नानाड़ीत्यर्थः ।

आदौ कामकलाबीजं स्वमन्त्रान्ते तु संजपेत् ।
प्रायश्चित्तमिदं कृत्वा देवीमन्त्रं जपेद्यदि ॥
किं तस्य दक्षिणावायुस्तस्य निद्रातुरे न किम् ।
रहस्यानेन चार्वङ्गि मुक्तनिद्रा सनातनि ॥
योनिमन्त्रं मनोर्दत्त्वा चाद्यन्ते परमेश्वरि ।
सप्तवारं जपेत्तां च दीपनीयं प्रकीर्त्तिता ॥
वेदादि पुटितं कृत्वा प्रयत्नेन सुरेश्वरि ।
दशधा प्रजपेन्मन्त्रं सूतकं द्वयमुक्तये ॥
दृष्टिसेतुर्भ्रुवोर्मध्ये नासिकाग्रे च ओमिति ।
दशधा प्रजपित्वा च ततो मन्त्रजपं चरेत् ॥
जपान्ते च ततः कुर्य्यात् सूतकद्वयमुक्तये ।
प्राणायामं ततः कृत्वा गुह्यातीति विसर्जयेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

ध्यानं पूजादानयज्ञो जपहोमादिकाः क्रियाः ।
क्रियामुक्तिरयं योगः सपिण्डे सिद्धिदायकः ॥
यत् करोमीति सङ्कल्पं कार्य्यारम्भे मनः सदा ।
तत् सदाचरणं कुर्वन् क्रियायोगरतो भवेत् ॥
क्षमाविवेकवैराग्यशान्तिसन्तोषनिस्पृहाः ।
एतन्मुक्तियुतश्चासौ क्रियायोगो निगद्यते ॥
मात्सर्य्यं ममता माया हिंसा च मदगर्वितः ।
कामःक्रोधोभयं लज्जा लोभोमोहस्तथा शुचिः ॥
रागद्वेषौ घृणालस्यं भ्रान्तिर्दम्भाक्षमाभ्रमाः ।
यस्यैतानि न विद्यन्ते क्रियायोगी स उच्यते ॥
यावन्मनोलयं याति कृष्णे स्वात्मनि चिन्मये ।
भवेदिष्टमनं मन्त्री जपहोमौ समभ्यसेत् ॥
विदिते परतत्वे तु समस्तैर्नियमैरलम् ।
तालवृन्तेन किं कार्य्यं लब्धे मलयमारुते ॥
तावत् कर्म्माणि कुर्वन्ति यावज्ज्ञानं न विद्यते ।
ज्ञानेजाते परेशानि कर्म्माकर्म्म न विद्यते ॥

इति योगसङ्केताः ।

अथ चौरगणेशमन्त्रान् न्यसेत् यथा । गणेशविमर्षिन्यां ।

चक्षुर्द्वयं तथा कर्णद्वयं नासापुटद्वयं ।
मुखं नाभिं लिङ्गमूलं गुदस्थाने तथैव च ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मनोद्वारे भ्रुवोर्मध्ये दशैते द्वारसञ्ज्ञिताः ।
अंकुशं प्रथमं वीजं हृदये दशधा जपेत् ॥
प्रजपान्ते ततो मातः कपाटं निक्षिपेत्ततः ।
कर्णयोश्चेत्तथा कुर्चं कार्त्रीं नासापुटे ततः ॥
मुखे स्त्रीं द्विविधं वीजं नाभौ कालीं ततो जपेत् ।
हसौं वीजं लिङ्गमूले ल्वूं मूले परिकीर्त्तितं ॥
ओङ्कारं च भ्रुवोर्मध्ये मनःस्थाने तथैव च ।
एतदेकादशं वीजं प्रतिद्वारे कवाढवत् ॥

वर्णविलासतन्त्रे गणेश उवाच ।

अधुनाहं प्रवक्ष्यामि चौरमन्त्रमतः शृणु ।
चौरमन्त्रपरिज्ञानं विना हे ब्राह्मणीश्वरि ॥
पुराणं प्रपठेद्यस्तु स एव मूर्त्तिमान् कलिः ।
परजन्मनि पापिष्टः स भवेच्चोरकुक्कुरः ॥
शिवपूजा विष्णुपूजा शक्तिपूजा विशेषतः ।
सर्वपूजासु यत्तेजो हरते गणपः स्वयं ॥
पञ्चाशद्गनदेवानां ज्योतिंषिमुनिपुङ्गवः ।
प्रतिद्वारपथे गत्वा प्रतिपद्मेषु जृम्भते ॥
हरन्ति जपतेजांसि प्रतिपद्मेषु संस्थिताः ।
जपपूजासु यत्तेजस्तत्रचौरगणाधिपाः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

तस्माच्चौरप्रबोधार्थं चौरमन्त्रं जपेद्दश ।
ततस्तु पूजयेद्धीमान् यस्य या इष्टदेवताः ॥
ततः फलमवाप्नोति ब्रह्मादित्रिदिवौकसः ।
चौरमन्त्रं महामन्त्रं पञ्चाशद्गणतोषणम् ॥
चौरमन्त्रं विना भद्रे शान्तिस्वस्त्ययनं कुतः ।
चौरमन्त्रं चाह भद्रे प्रतिद्वारे कवाढवत् ॥
रहस्यं ते प्रवक्ष्यामि पञ्चाशद्गणतोषणं ।
अङ्कुशं पञ्चमं वीजं प्रथमे दशधा जपेत् ॥
प्रजप्य सुभगे मातः कवाटाढंनि क्षिपेत्ततः ।
अन्यथां कुशैर्वीजैः कपाटं भेदिरे गणाः ॥
चन्द्रिकान्तर्गतं नित्यं शङ्करं वरसुन्दरं ।
चन्द्रिकासु समासीता शिञ्जिनी अनिमागुणाः ॥
चन्द्रविम्वात्मिका नित्या गणेशपरिपूजिता ।
द्रीं द्रीं वीजद्वयमिति विन्यसेन्नयनद्वये ॥
कर्णयोश्च तथा द्रीं द्रीं हुं हुं नासाद्वये तथा ।
मुखेस्त्रीं द्विविधं वीजं नाभौ कालीं भगेश्वरि ॥
हेसौँ वीजं लिङ्गमूले गुदे ल्वुं परिकीर्त्तितम् ।
हुङ्कारं च भ्रुवोर्मध्ये मनःस्थाने तथैव च ॥
एतदेकादशद्वारे चौरमन्त्राणि विन्यसेत् ।
दशधा चौरमन्त्रं च एकधा वापि वीजकम् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अनेनैव जपेनापि प्रतिद्वारे कवाढकम् ।
शृणु चापि प्रवक्ष्यामि मन्त्रस्य जपनिर्णयम् ॥
प्रातःकाले च शय्यायां मुक्तस्वापः स्वदेहके ।
पूर्ववन्मातृकान्यासं विन्यसेन् मातृकास्थले ॥
तथा एकादशद्वारे चौरमन्त्राणि विन्यसेत् ।
दशधा चौरमन्त्रं च एकधा वापि संजपेत् ॥
चौरमन्त्रजपात्तुष्टिर्गणेशस्य तदा भवेत् ।
यमस्य नाधिकारोऽपि चौरमन्त्रजपात् प्रिये ॥
सर्वमन्त्रजपात्तेजं सर्वस्मात् समुपास्थितम् ।
तत्तेजोहरणे शक्तिर्गणेशस्य न चैव हि ॥

अथ प्रयोगः ।

हृदि क्रों १० । दक्ष चक्षुषि द्रीं द्रीं वामे च । दक्षकर्णे द्रीं द्रीं वामे च । दक्षनासायां हुं हुं वामे च । मुखे स्त्रीं स्त्रीं । नाभौ क्लीं क्लीं । लिङ्गे हसौः । गुदे ल्वुं । भ्रूमध्ये हुं । सर्वत्र दशधा वा एकधा जपेत् । अथान्तर्मातृका । ततो वाह्यमातृका । संहार-मातृका ।

॥ दत्तात्रये ॥

अङ्गेषु मातृकान्यासं पूर्वमन्त्रं जपेत् सुधीः ।
एवं च मन्त्रसिद्धिःस्यान्मन्त्रयोगः स उच्यते ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

चौरगणेशमन्त्रान् विन्यस्याजपामन्त्रं जपेत् समर्पयेच्च ।

नत्वा ब्रह्मनिराकारं योगिनां च हिताय च ।
नवचक्रं प्रवक्ष्यामि यथाशङ्करभाषितं ॥

"योगस्वरोदये" ईश्वर उवाच ।

त्रितीर्थं यत्र नाडीकस्त्रिपुण्यं परमेश्वरि ।
स्वदेहे यो न जानाति स योगीनामधारकः ॥
नवचक्रं कलाधारं त्रिलक्षं व्योमपञ्चकम् ।
स्वदेहे यो न जानाति स योगी नामधारकः ॥
विशेषं कथयिष्यामि शृणु चैकमनाः सति ।
मूलकन्दस्थले चैका नाडीतेजास्वितापरा ॥
गुदोर्द्धे सा त्रिधा भूयादिड़ावामे शशिप्रभा ।
शक्तिरूपा महानाड़ी ध्यानात्सर्वार्थदायिनी ॥
दक्षिणे पिङ्गलाख्येति पुंरूपा सूर्य्यविग्रहा ।
मध्यभागे सुषुम्नाख्या ब्रह्मविष्णुशिवात्मिका ॥
शुद्धचित्तेन सा विज्ञा विद्युत्कोटिसमप्रभा ।
भुक्तिमुक्तिप्रदा ध्यानादनिमादिगुणप्रदा ॥
सुषुम्नान्तः समाश्रित्य नवचक्रं यथा शृणु ।
मूलाधारं चतुष्पत्रं गुदोर्द्धे वर्त्तते महत् ॥
तन्मध्ये स्वर्णपीठे तु त्रिकोणमण्डलं परम् ।
तत्र वह्निशिखाकारां मूर्त्तिःसर्वत्र सिद्धिदा ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अस्या ध्यानं मनोमध्ये विना पाठेन वाङ्मयं।
सर्वशास्त्राणि संकर्ष सदा स्फुरति योगवित् ॥
लिङ्गमूले तु रक्ताभं स्वाधिष्ठानन्तु षड्दलम् ।
तन्मध्ये बालसूर्य्याभं महज्जयोतिः सुसिद्धदम् ॥
ध्यानाच्च वर्द्धते आयुःकन्दर्पसमतां व्रजेत् ।
तृतीयं नाभिदेशे तु दिग्दलं परमाद्भुतम् ॥
महामेघप्रभं तत्तु कोटिविद्युत्समन्वितम् ।
कल्पान्तोऽग्निसमज्योतिस्तन्मध्ये संस्थितं स्वयं ॥
अस्य ध्यानाच्चिरायुःस्यादरोगी जगताम्वरः ।
सर्वपापविनिर्मुक्तो जगन्मोक्षकरो महान् ॥
अनाहतं महापीठं चतुर्थकमलं हृदि ।
सूर्य्यपत्रं महाज्योतिर्महासुक्ष्मन्तु चक्षुषं ॥
तन्मध्येऽष्टदलं पद्मसूर्द्धवक्त्र महाप्रभं ।
प्राणवायोः स्थलं चास्य लिङ्गाकारन्तु कर्णिका ॥
कालिकाख्या कर्णिकेयमस्या मध्ये तु कुण्डली ।
पद्मावत्याः प्रभाङ्गुष्ठप्रमाणरत्नसन्निभा ॥
तस्य सङ्गी जीव इति अनन्तो बलरूपतः ।
तस्य ध्यानं जगद् वश्यं खेचरी सर्वगो भवेत् ॥
भवन्ति वैश्यादेवाद्याश्चित्ताकर्त्तुर्नचान्यथा ।
इष्टानिष्टो भवेद् वश्यं सत्यं सत्यं न संशयः॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

इष्टसिद्धिर्भवेत् तस्य सर्वज्ञादिगुणोदयः ।
कलापत्रं पञ्चमन्तु विशुद्धं कण्ठदेशतः ॥
अस्य मध्ये पुमानेकः कोटिचन्द्रसमप्रभः ।
नश्यन्त्यसाध्यरोगो हि सहस्रायुश्च चिन्तनात् ॥
आज्ञाख्यं षट्ककं चक्रं भ्रुवोर्मध्ये द्विपत्रकं ।
अग्निज्वालानिभं ज्योतिः पुंसस्त्रीतो विवर्जितं ॥
ध्यानाच्चास्य सर्वसिद्धिरजरामरतां व्रजेत् ।
चतुःषष्ठिदलं तालुमध्ये चक्रन्तु मध्यमम् ॥
पीयूषपूर्णकोटीन्दुसन्निभममृतस्थली ।
तन्मध्ये घटिकासंज्ञा कर्णिकारक्तसन्निभा ॥
सह चेन्दुकलातन्द्रामृतधारां श्रवत्यसौ ।
एतद्ध्यात्वामृतैः स्नात्वा सदा रोगात् प्रमुच्यते ॥
उन्मादज्वरपित्तादिदाहशून्यादिवेदनाः ।
नश्यन्ति च शिरोदुःखं जाड्यभावोपि नश्यति ॥
ब्रह्मरन्ध्रेऽष्टमं चक्रं शतपत्रं महाप्रभम् ।
जलन्धरं नामपीठं एतत्तु परिकीर्त्तितम् ॥
सिद्धपुंसस्थलं ज्ञात्वा अग्निधूमनिभा शिखा ।
आदिमध्यान्तहीनास्त्रीपुंमूर्त्ति वर्त्तते परा ॥
अन्तर्यामी भवेत् ध्यानादाकाशेपि समागमः ।
निरन्तरं सर्ववेत्ता इत्युच्यानो महान् भवेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

जगन्मध्ये स्थितो जन्तुर्जगद्बाधाविवर्जितः ।
नवमन्तु महाशून्यं चक्रन्तु तत्परात्परम् ॥
तदुपरिपरं किञ्चिन्नास्ति किंचिन्महापरम् ।
महाचक्रं सिद्धिचक्रं पूर्णगौर्य्यादिसंज्ञकम् ॥
तन्मध्ये वर्त्तते पद्मं सहस्रदलमद्भुतम् ।
ऊर्द्ध्ववक्त्रं महावक्त्रं वर्णशोभाप्रदं महत् ॥
सर्वकल्याणसम्पूर्णमस्य तुल्यं न विद्यते ।
परिमाणं वक्तुमस्य मनसा वचसा न हि ॥
त्रिकोणकर्णिकातंत्रं वर्त्तते जगदीश्वरि ।
कलासप्तदशी तत्र वर्त्तते परमेश्वरि ॥
निरञ्जनकला सा तु कोटिसूर्य्यसमप्रभा ।
कोटिचन्द्रप्रभा चैव शीतोष्णादिविवर्जितः ॥
अस्य ध्यानात् साधकस्य मनोदुःखं भवेन्न हि ।
अनन्तपरमानन्दस्थानं ज्ञेयं तदर्द्धतः ॥
ऊर्द्धगतकला तत्र तस्य ध्यानाद्भवेदिति ।
इति सिद्धिराजयोगं स्त्रीणां भोगं महासुखम् ॥
गीतवाद्यविनोदादि सशिवं वर्द्धते क्षितौ ।
ध्यानं निरन्तरं चास्य पुण्यपापौ स्थिरौ न हि ॥
निजरूपस्य दृष्टिःस्याद् दुरार्थार्थं च पश्यति ।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

इति नवचक्रम् । ईश्वर उवाच ।

सुखसाध्यं लक्षयोगमिदानीं शृणु पार्वति ।
पंचधा लक्षयोगश्च ऊर्द्धलक्षादिभेदतः ॥
ऊर्द्धलक्षमधोलक्षं वाह्यलक्षं तथैव च ।
मध्यलक्षं तथा ज्ञेयोऽन्तर्लक्षं तथैव च ॥
लक्षणं शृणु चैषां हि फलं ज्ञात्वा महेश्वरि ।
आकाशे दृष्टिमास्थाय मन ऊर्द्धन्तु कारयेत् ॥
ऊर्द्धलक्षं भवेदेष परमेशस्य चैकता ।
नासिकोपरि देवेशि द्वादशाङ्गुलमानतः ॥
दृष्टिस्थिरन्तु कर्त्तव्यं अधोलक्षमिदं भजेत् ।
तथा च नाशिकाग्रे तु स्थिरा दृष्टिरियं शृणु ॥
यस्य भवेत् स्थिरादृष्टिश्चिरायुः स्थिरदृष्टिमान् ।
वाह्यलक्षं स्वयं ज्ञेयं याति तत्वनिरासिनां ॥
कामिनां तु वहिर्दृष्टिचिन्तादिषु सुसिद्धिदा ।
एष वाह्यमध्यलक्षं दृष्टिचिन्तानिराकुलः ॥
अन्तर्लक्षं शृणु शुभ्रु दिग्विदिगादिवर्जितं ।
वाह्याभ्यन्तर आकाश वाधामन्त्रं परं मतम् ॥
चलज्जाग्रत् सुषुप्तेषु भोजनेषु च सर्वदा ।
सर्वावस्थासु देवेशि चित्तं शून्ये निजोययेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

कर्त्ता कारयिता शून्यं मूर्त्तिमान् शून्य ईश्वरः ।
हर्षशोकघटस्थोऽयं जन्ममृत्युर्लभेत् स्वयम् ॥
घटस्थां चिन्तयेन्मूर्त्ति ईताश्चिन्ता स्वरूपधृक् ।
विषयं विषवत् दृष्ट्वा त्यक्त्वा ज्ञात्वा तु मारुतं ॥
संज्ञाशून्यमना भूत्वा पुण्यपापैर्न लिप्यते ।
वाह्यमभ्यन्तरं यं हि अन्तर्लक्ष्यमिति स्मृतम् ॥
एतद्ध्यानात्सदा किंचिद् दुःखं न स्याच्छिवो भवेत्
शून्यन्तु सच्चिदानन्दं निःशब्दं ब्रह्मशब्दितम् ॥
स शब्दं ज्ञेयमाकाश इति भेदद्वयन्त्विहि ।

अथ षोड़शाधारं । ईश्वर उवाच ।

नवचक्रं कलाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपंचकं ।
समग्रं यो न जानाति स योगी नामधारकः ॥
षोड़शाधारभेदन्तु शृणु देवि विशेषतः ।
अंगुष्ठपादयोस्तेजः सलक्षास्थिरदृष्टिमान् ॥
पादांगुष्ठे च अधारः प्रथमे योगतत्वतः ।
द्वितीयं पादमूलन्तु पादमूलं परं स वै ॥
पादस्य पार्ष्णि संस्थाप्य वलवान् प्रभवेन्मुनिः ।
पादमूलेऽथवा पादांगुष्ठे विधारयेत् ॥
तृतीयन्तु गुदाधारे गुदसंकोचनक्रिया ।
विकाशाकुंचनं तस्य स्थिरवायौ च मृत्युजित् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

लिङ्गाधारं चतुर्थन्तु लिङ्गसंकोचनन्तु च ।
लिङ्गसंकोचनाभ्यासात् पश्चिमादण्डमध्यगः ॥
वज्रानाड़ी तु तन्मध्ये पुनरभ्यसयन्तथा ।
संचारो वायुमनसो रतिं संचरति त्रिधा ॥
ग्रंथित्रयविभेदन्तु तद्भेदो ब्रह्ममार्गतः ।
ब्रह्मपद्मे वायुपूर्णो भूत्वा तिष्ठति योगिराट् ॥
वीर्य्यस्तम्भो भवेत्तेन साधयेत् तु सदा युवा ।
मूलाधारे ब्रह्मपद्मे षट्पद्मे च तथा तथा ॥
पंचमं जठराधारं तदा वंधयति क्रमात् ।
मृत्युना भङ्गसिद्धोऽयं मृत्युरेव क्षयङ्करः ॥
अनेन पश्चिमादूर्द्ध्वं वायुः कुर्य्यात् विशालधीः ।
वंधोऽयं बुद्धिमनसोः पंचमाधारकालजित् ॥
नाभ्याधारे भवेत् षष्ठ तत्र प्राणं समभ्यसेत् ।
स्वयमुत्पद्यते नादो नादतो मुक्तिदण्डतः ॥
सप्तमो हृदयाधारस्तस्मिन् वायुनिवंधनात् ।
ऊर्द्धवक्त्रानि पद्मानि विकशंति महान् भवेत् ॥
कण्ठाधारोऽष्टमस्तत्र कण्ठसंकोचलक्षणः ।
जालधराख्योवंधः स्यात् तस्मिन् सति मरुद्दृढ़ः ॥
नवमो घण्टिकाधारस्तत्र जिह्वाग्रतः कृते ।
चलने दोहने चैव जिह्वाजायते लम्बितम् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

नासिकाप्राप्तजिह्वोऽयं तालुलग्नो भवेत्ततः ।
एकादशो भवेत् जिह्वा तलजाधार ईश्वरि ॥
जिह्वाग्रमन्थने तस्मिन् पानीयं मधुरं भवेत् ।
तत्पीतेषु कविर्गीतिज्योतिश्छन्दो विदुर्वरः ॥
दन्ताधारो द्वादशेति सर्वरोगः क्षयङ्करः ।
धारयेत् दन्तयोर्मध्ये जिह्वाग्रं च बलादपि ॥
धृत्वार्द्धघटिकामात्रं सर्वरोगांस्तु नाशयेत् ।
नासाधारस्ततः ज्ञेयो नासालक्षस्त्रयोदश ॥
मनःस्थिरकरोत्यत्र वायुस्थिरकरो महान् ।
नासापुटेऽस्थिरा दृष्टिराधारो यं चतुर्दश ॥
कृतेऽस्मिन् स्वीयतेजःस्यात् प्रत्यक्षं षट्त्रिमासतः ।
पार्थिवं त्रुटति क्षिप्रं प्रत्यक्षं स्वीयतेजसा ॥
पञ्चदशो भ्रुवोर्मध्ये स्थिरा दृष्टिस्तथाध्रुवम् ।
अस्मिन् दृष्टिस्थिराकोटीकिरणानि स्फुरन्ति हि ॥
नेत्राधारः षोड़शेहमङ्गुल्यग्रे न चालयेत् ।
सर्वज्ञः प्रभावस्तेन वर्द्धते जठड़ानलः ॥
प्रत्यक्षं तद्भवेत् सर्वं तदभ्यासान्न संशयः ।

अथ पञ्चाकाशम् ।

आकाशन्तु महाकाशं पराकाशं परात्परम् ।
तत्वाकाशं सूर्य्याकाशं आकाशं पञ्चलक्षणम् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सबाह्याभ्यन्तरे नित्यं निराकाशस्तु निर्म्मलं ।
कर्त्तव्यं लक्ष्यमाकाशं साधयेत् साधनं विना ॥
घनान्तरालसदृशं पराकाशं तथैव च ।
कालान्ताग्निसमं ज्योतिर्म्महाकाशं स्मरेत्तथा ॥
कोटि कोटि प्रतीपाभं तत्वाकाशं स्मरेत्तथा ।
सूर्य्याकाशं तथाकोटीसूर्य्यविम्बसमं स्मरेत् ॥
सबाह्याभ्यन्तरे चैव साकाशं लक्षयेत्तु यः ।
शिववत् विहरेद्विश्वे पापपुण्यविवर्जितः ॥
एतेषां चैव लक्षेन कर्म्मद्वारानमाहरेत् ।

अथ पञ्चमरायोगः ।

शिवस्य चरणाम्भोजं प्रणम्य च पुनः पुनः ।
वक्ष्ये पञ्चमरायोगं योगिनां च हिताय वै ॥

रुद्रयामले उत्तरखण्डे आनन्दभैरवं प्रति ।

आनन्दभैरव्युवाच ।

नेति योगं हि सिद्धानां महाकफविनाशनं ।
दण्डयोगं प्रवक्ष्यामि हृदयग्रन्थिभेदनं ॥
धौतियोगं ततः पश्चात् सर्वं मलविनाशनं ।
लौलीयोगं हि परमं सर्वाङ्गोदरचालनं ॥
क्षालनं परमं योगं नाड़ीनां चालनं स्मृतं ।
एवं पञ्चमरायोगं यमिनामतिगोचरम् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

यमनियमकाले तु पञ्चमराक्रियां चरेत् ।
अमरा साधनादेव अमरत्वं भवेद्ध्रुवम् ॥
एतत् करणकाले च तथा पंचमरासनं ।
पंचमरा भक्षणेन अमरा योगसिद्धिभाक् ॥
तानि द्रव्यानि वक्ष्यामि तवाग्रे परमेश्वर ।
येन हीना न सिद्ध्यन्ति कल्पकोटिशतेन च ॥
एका तु अमरादुर्वा तस्या ग्रन्थि समानयेत् ।
अन्या तु विजया देवि सिद्धिरूपा सरस्वती ॥
अन्या तु विल्वपत्रस्था शिवसन्तोषकारिणी ।
अन्या तु योगसिद्ध्यर्थं निर्गुण्ठीचामरामता ॥
अन्या तु कालतुलसी श्रीविष्णोः प्रियतोषिणी ।
एताः पंचमरा ज्ञेया योगसाधनकर्म्मणि ॥
एतेषां द्विगुणं ग्राह्यं विजयापत्रमुत्तमम् ।
ब्राह्मणी क्षत्रिया वैश्या शुद्रा सर्वत्र पूजिता ॥
एतद् द्रव्याणि संगृह्य सुचयेच्चूर्णमुत्तमम् ।
तच्चूर्णं भक्षसमये एतन्मन्त्रादिपंचकम् ॥
पठित्वा भक्षणं कृत्वा नरो मुच्येत शङ्कटात् ।
ओं हरे अमरपुष्टे त्वममृतोद्भवसम्भवे ॥
अमरं मां सदा भद्रे कुरुष्व त्वं हरप्रिये ।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

ओं दुर्गायै स्वाहा इति ।

ओं सम्बिन्दे ब्रह्मसंभूते ब्रह्मपुत्रि सदानघे ।
भैरवानां हितार्थाय पवित्रा भव सर्वदा ॥

ओं ब्राह्मण्य नमः स्वाहा ।

ओं सिद्धिमूलकरे देवि हीनबोधप्रबोधिनि ।
राजपुत्रवशङ्कारि राजकन्य त्रिशूलिनि ॥

ओं क्षत्रिकायै नमः स्वाहा ।

ओं अज्ञानेन्धनदीप्ताग्ने ज्ञानाग्ने ज्ञानरूपिणि ।
आसनस्याहुतिर्प्रीतिं सम्यग् ज्ञानं प्रयच्छ मे ॥

ओं वैश्यायै नमः स्वाहा ।

ओं नमस्यामि योगमार्गप्रदायिनि ।
त्रैलोक्यविजये मातः समाधिफलदा भव ॥

श्रीं शूद्रायै नमः स्वाहा ।

ओं कायसिद्धिकरे देवि विल्वपत्रनिवासिनि ।
अमरत्वं सदा देहि शिवतुल्यं कुरुष्व मे ॥

ओं शिवदायै नमः स्वाहा ।

ओं निर्गुण्ठ परमेशानि योगानामधिदेवते ।
सा मां रक्षतु अमरे भावसिद्धिप्रदे नमः ॥

ओं शोकापहायै नमः स्वाहा ।

ओं विष्णोःप्रिये महामाये कालज्वालनिवारिणि ।
तुलसि मां सदा रच्च मामेकममरं कुरु ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

ओं द्रीं श्रीं क्रीं द्रीं अमरायै नमः स्वाहा ।

पुनरेकत्र चाहृत्य सर्वेषां सेवनं चरेत् ।
ओं अमृते अमृतोद्भवे अमृतमाकर्षआकर्षय ॥
अमुकीं देवतामेव सशमानय स्वाहा ।
धेनुमुद्रां योनिमुद्रां मत्स्यमुद्रां प्रदर्शयेत् ॥
तत्त्वमुद्राक्रमेणैव तर्पणं कारयेद्बुधः ।
अमन्त्रकं सप्तवारं गुरुनाम्नाशिरेर्पयेत् ॥
सप्तवारमिष्टदेव्या नाम्ना मूर्द्ध्नि प्रदापयेत् ।
ततस्तर्पणमाकुर्य्यात् तर्पयामि नमोनमः ॥
एतद्वाक्यस्य पूर्वे तु इष्टमन्त्रं समुच्चरेत् ।
परदेवतां समुद्धृत्य सर्वाद्यै प्रणवं स्मृतम् ॥
ततो मुखे प्रजुहुयात् कुण्डलीनामपूर्वकम् ।
वाग्वादिनी मम जिह्वाग्रे सर्वशत्रुवशङ्करी ॥
शत्रुकण्ठे त्रिशूलिनी स्वाहेति मन्त्रमुच्चरेत् ।
एतद्भुक्त्वा आश्रमी च वशी साधकसत्तमः ॥
स्थिरचेता भवेद् योगी यदि पंचामरागतः ।

निवेद्य कुण्डलीमुखे जुहोमि स्वाहा । इत्यनेन स्वीकृत्य कुण्डलीस्तोत्र कवचं पठेत् इति । अथ योगसङ्केतः ।

अविज्ञाते यस्मिन्नसदपि जगद्भाति सदिव ।
यथात्मन्तःपूजं हुतभुगिव वा नीलगगनं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सुविज्ञाते यस्मिन् स्वयमपि सदा भाति न परम् ।
नमस्तस्मै कस्मै वचनहृदयातीतपतये ॥
नत्वा ब्रह्मनिराकारं निराभासं निरञ्जनं ।
योगिनामुपकारार्थं प्राणायामं निगद्यते ॥
प्राणो देहगतो वायुरायामस्तस्य निग्रहः ।
वामदक्षिणमार्गेण प्रयाणात् प्राण उच्यते ॥
प्राणसंरोधनाज् ज्ञानं ज्ञानादेव विमुच्यते ।
मूलस्य मूलं प्रणवं तस्मादोङ्कारमुच्चरेत् ॥
त्र्यक्षरात्मकतारेण परेशः प्रतिपद्यते ।
तस्मादोङ्कारप्रजपेद्भक्तो मन्त्रार्न्थशेषतः ॥
अकारेन जगत्पाता संहर्त्तास्यादुकारतः ।
मकारेन जगत् स्रष्टा प्रणवार्थमुदाहृतम् ॥
मन्त्रकोटिसहस्राणि वीजकोटी शतानि च ।
सर्वं च भस्मनिर्धूतं यत्र देवो निरञ्जनः ॥

॥ गोरक्षे ॥

पद्मासनं समारुह्य समकायः शिरोधरः ।
नासाग्रदृष्टिरेकान्तो यजेदोङ्कारमव्ययम् ॥
भूर्भुवः स्वरिमेलोकाः सोमसूर्य्याऽग्निदेवताः ।
प्रणवस्य सुतिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

त्रयः कालस्त्रयो देवास्त्रयो लोकास्त्रयः स्वराः ।
त्रयो देवाः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥
क्रियां इच्छा तथा ज्ञानं ब्राह्मी रौद्री च वैष्णवी ।
त्रिधा शक्तिः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥
शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत् प्रणवं सदा ।
न स लिप्यति पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥

मार्कण्डेयपुराणे ।

ओमित्येतत् त्रयो देवास्त्रयो लोकास्त्रयोऽग्नयः ।
विष्णुक्रमास्त्रयश्चैव ऋक्सामानियजूंषि च ॥
मात्राश्चार्द्ध च तिस्रं च विज्ञेया परमार्थतः ।
तत्र युक्ते तु योगीशः स तल्लयमवाप्नुयात् ॥
अकारस्त्वर्थभूर्लोक उकारश्चोच्यते भुवः ।
सव्यञ्जनमकारश्च स्वर्लोकः परिकल्प्यते ॥
वैदिकी तान्त्रिकी चैव प्राणायामो द्विधा मता ।
क्रियाभिन्ना फलं चैकं इति जानीहि निश्चितं ॥
नमस्ते विश्वरूपाय विश्वातीताय वै नमः ।
ब्रह्मविष्णुस्वरूपाय नमस्ते शङ्करात्मने ॥

आदौ वैदिकीप्राणायामं । यथा काशीखण्डे पञ्चत्रिंशदध्याये ।

गायत्रीं शिरसा चार्द्धं सप्तव्याहृतिपूर्विकाम् ।
त्रिर्जपेत् सदशोङ्कारः प्राणायामोऽयमुच्यते ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

प्राणायामश्चरणाविप्रो नियम्येन्द्रियमानसं ।
अहोरात्रकृतैःपापैर्मुक्तो भवति तत्क्षणात् ॥
दशद्वादशसंख्या वा प्राणायामः कृतो यदि ।
नियम्य मानसं तेन तदा तप्तं महातपः ॥
सव्याहृतिः प्रणवकः प्राणायामस्तु षोड़शः ।
अपीद्रगहनं मासात् पुनन्त्यहरहः कृतान् ॥
यथा पार्थिवधातूनां दह्यते धमनान्मलाः ।
तथेन्द्रियैःकृतादोषा ज्वाल्यन्ते प्राणसंयमात् ॥
एकं संभोज्य विधिवद् ब्राह्मणं यत्फलं लभेत् ।
प्राणायामैर्द्वादशभिस्तत्फलं श्रद्धयाप्यते ॥
वेदादिवाङ्मयं सर्वं प्रणवे यत् प्रतिष्ठितं ।
ततः प्रणवमभ्यस्य वेदादिं वेदयापकः ॥
प्रणवे नित्ययुक्तस्य सप्तसु व्याहृतिष्वपि ।
त्रिपदायान्तु गायत्र्यां न भयं जायते क्वचित् ॥
एकाक्षरं परं ब्रह्म प्राणायामं परन्तपः ।
गायत्र्यास्तु परं नास्ति पावनं कलशोद्भव ॥
कर्म्मणा मनसा वाचा यद्रात्रौ कुरुते त्वघं ।
उत्तिष्ठन् पूर्वसन्ध्यायां प्राणायामैर्विशोधयेत् ॥
यदह्ना कुरुते पापं मनोवाक्कायकर्म्मभिः ।
आसीनः पश्चिमां सन्ध्यां तत्प्राणायामः संहरेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

विन्दूपनिषदि ।

यथा पर्वतधातूनां दह्यते धमनान्मलाः ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ति प्राणनिग्रहात् ॥
प्राणायामास्त्रयः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः ।
सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह ॥
त्रिःपठेदायतःप्राणः प्राणायामः स उच्यते ।

इति स्मृतिः ।

गायत्रीब्रह्मरूपा तु सावित्री विष्णुरूपिणी ।
सरस्वतीरुद्ररूपा उपास्या रूपभेदतः ॥

योगी याज्ञवल्कः ।

पूर्वसन्ध्ये तु गायत्री सावित्री मध्यमा स्मृता ।
या भवेत् पश्चिमा सन्ध्या विज्ञेया सा सरस्वती ॥

करविन्यासो यथा स्मृतिः ।

कृत्वोत्तानौ करौ प्रातः सायं चाधोमुखौ करौ ।
प्रोक्तौजपेत् ह्येवमुदाहृतः । मध्येसमकराभ्यां इति शौनकपाठः । शङ्खः ।
त्रिस्त्रोङ्गुल्यस्त्रिपर्वाणो मध्यमाचैकपर्विका ।
अनामामध्यमारभ्य जप एवमुदाहृतः ॥

मदनपारिजातेऽपि ।

मध्यमाया द्वयं पर्व जपकाले तु वर्जयेत् ।
एवं मेरुं विजानीयाद् दुषितं ब्रह्मणा स्वयं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अङ्गुल्यग्रेण यज्जप्तं यज्जप्तं मेरुलंघितम् ।
असंख्यातं च यज्जप्तं तत्सर्वं निष्फलं भवेत् ॥
अंगुल्यग्रे निषेधात् पर्वणाजप इति । गोभिलः ।
कदाचिदपि यो विद्वान् गायत्रीमुदके जपेत् ।
गायत्र्यग्निमुखी प्रोक्ता तस्मादुद्दत्यायतां जपेत् ॥
यज्जले शुष्कवस्त्रेण स्थले चैवार्द्रवाससा ।
जपहोमौ तथा दानं सर्वं तन्निष्फलं भवेत् ॥
गृहेषु तत्समं जप्यं गोष्ठे शतगुणं स्मृतं ।
नद्यां शतसहस्रन्तु अनन्तं शिवसान्निधौ ॥
दशभिर्जन्मजनितं शतेन च पुराकृतं ।
त्रियुगन्तु सहस्रेण गायत्री हन्ति दुष्कृतिं ॥
सहस्रपरमं देवि शतमध्यां दशावरां ।
गायत्रीन्तु जपन् विप्रो न स पापैर्विलिप्यते ॥
इति नरसिंहपुराणे ।
त्रिविधोयं जपः प्रोक्तस्तस्य भेदं निबोधत ।
वाचिकश्च उपांशुश्च मानसश्च त्रिधा स्मृतः ॥
त्रयाणां जपयज्ञानां श्रेयान् स्यादुत्तरोत्तरः ।
यदुच्चनीचस्वरितैः स्पष्टं शब्दवदक्षरैः ॥
मन्त्रमुच्चारयेद् व्यक्तं जपयज्ञो स वाचिकौ ।
शनैरुच्चारयेन्मन्त्रमीषदोष्टौ प्रचालयन् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

किञ्चिच्छब्दं स्वयं विद्यादुपांशुः सजपः स्मृतः।
ध्येया यदक्षरश्रेण्यो वर्णाद्वर्णं पदात्पदम् ॥
शब्दार्थचिन्तनाभ्यासः स उक्तो मानसो जपः ।

तेन स्वरादिषु व्यक्तवर्णोच्चारणवानवाचकः। सर्वं ग्रहणमात्रयोग्य किञ्चिच्छब्दवानुपांसुः । जिह्वौष्ठचालनमन्तरेण वर्णार्थसन्धानात्मको मानसः इति । वाचिकेप्युच्चजपनिषेधमाह । शङ्खः ।

नोच्चैर्जपं बुधः कुर्य्यात् सावित्र्यास्तु विशेषतः ।

योगियाज्ञवल्कः ।

न च भ्रमन्न विहसन्न पार्श्वमवलोकयन् ।
लोकाश्रितो न जप्यं च न प्रावृत्तशिरस्तथा ॥
न पदापादमाक्रम्य नवै वहिः करौ स्मृतौ ।
नैवं विधं जपं कुर्य्यान् न च संश्रावयेज्जपं ॥
उत्तिष्ठन्वीक्षमानोऽर्कमासीनः प्राङ्मुखो जपेत्।
प्राक्कुसेष्वेवमासीनो वसानो वाससी शुभे ॥

॥ वृद्धास्तु ॥

यदि स्यात् क्लिन्नवासा वै गायत्रीमुदके जपेत् ।
अन्यथा च शुचौ भूम्यां कुशोपरि समाहितः ॥

॥ व्यासः ॥

जपकाले न भासेत व्रतहोमादिकेषु च ।
एतेष्वेवावशक्तस्तु यद्यागच्छेद् द्विजोत्तमः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अभिवाद्य ततो विप्रं योगक्षेमं च कीर्त्तयेत् ।

॥ याज्ञवल्क्यः ॥

यदि वाग्यमलोपःस्याद् जपादिषु कदाचन ।
व्याहरेद्वैष्णवं मन्त्रं स्मरेद्वा विष्णुमव्ययम् ॥

॥ गौतमः ॥

क्रोधं मोहं क्षुतं निद्रां निष्ठीवनं विजृम्भणम् ।
दर्शनं वनितानां च वर्जयेज्जपकर्म्मणि ॥
आचामेत् सम्भवे चैषां स्मरेद्विष्णुं सुरार्च्चितं ।

॥ बौधायनः ॥

नाभेरधश्च संस्पर्शं कर्म्मयुक्तो विवर्जयेत् ।

॥ इति छन्दोगपरिशिष्ठम् ॥

तिष्ठेदोदयनात् पूर्वं मध्यमामपि शक्तितः ।
आसितोऽभूद्रमाचान्त्यां सन्ध्यां पूर्वं त्रिकं जपन् ॥
एतत् सन्ध्यात्रयं प्रोक्तं ब्राह्मण्यं यदधिष्ठितं ।
तत्र नास्त्यादरो यस्य न स ब्राह्मण उच्यते ॥

पूर्वां सन्ध्यां प्रणवव्याहृतिं सावित्रीरूपं त्रिकं जपन् आउदनात् सूर्य्योदयपर्य्यन्तं तिष्ठेत् उत्थितो भवेदित्यर्थः । मध्यमामपि सन्ध्यां यथाशक्ति त्रिकं जपन् तिष्ठेत् । पश्चिमां तु आउदग्मान्नक्षत्रदर्शनपर्य्यन्तम् जपन्नासीत् उपविष्टः स्यात् । शङ्खः । कुशध्यामासीनं कुशोत्तरयाम्वा पवित्रपाणिरुदङ्मुखः सूर्य्याभिमुखो वा अक्षमालामादाय देवीं ध्यायन् जपं कुर्य्यात् । अथ चं ।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

ओङ्कारं पूर्वमुच्चार्य्य भूर्भूवः स्वस्ततः परम् ।
गायत्रीप्रणवश्चान्ते जपेद् ह्येवमुदाहृतः ॥

इति याज्ञवल्केन । जपे गायत्री आद्यन्ते प्रणवद्वयाभिधानात् । प्रागुक्तत्रिकं प्रवणद्वयं बोध्यं । त्रिकन्तु प्रणवे द्वे नैकादविरुद्धम् । परवचनेन सन्ध्याविधानमुपसंहृतम् । निन्दया निन्दाविधानं च । प्राणायामादि गायत्रीजपान्तं सन्ध्योपासनामाह । गोभिलः । अथातः सन्ध्योपासनाविधिं व्याख्यास्यामः । सुप्रक्षालितपाणिपादवदन उपविश्योपस्पृश्य प्रागग्रेषु दर्भेषु प्राङ्मुखोदङ्मुखो वा बद्धशिखा यज्ञोपवीतिं, ततः ओं भूर्भुवः स्वर्महजनस्तपः सत्यमिति सप्तव्याहृतयः प्रति प्रणवाद्या गायत्र्या आपोज्योतिरसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोमिति । शिरोदशप्रणवसंयुक्त स्त्रीरभ्यस्त पूर्वकं कुम्भकरे च कारुय प्राणायामः । एवं त्रीणि कृत्वा सप्त वारं षोड़श वा आचमेत । ततो मार्जनं । प्रणवेन व्याहृतिभिस्तिसृभिर्गायत्र्या आपोहिष्ठादितिसृभिरिति । अथोदकं हस्ते कृत्वा ततो नासिकामादाय आयतासु न वायतासु वा त्रिः सकृद्वा जपेहतं च सत्यमिति । त्रीण्युदकाञ्जलिमादित्यं क्षिपेत् । सावित्र्या उपस्थापनमुदत्यं चित्रमिति । अथ ध्यानं मार्त्तण्डोदयपूर्वां गायत्रीमिष्टकृत्य एकादशकृत्यो द्वादशकृत्यः पञ्चदशकृत्यः शतकृत्यो वा इति । सहस्रकृत्योष्टकृत्यः प्रयोक्तापृथिवीमभिनयति । एकादशकृत्वोन्तरीक्षं द्वादशकृत्वो दिवं पञ्चदशकृत्वः सर्वदेशो जयति । शतकृत्वः सर्वान् कामान् सहस्रकृत्वो यत्किञ्चित् सर्वमिति । य इमां सन्ध्यां नोपास्ते नाचष्टे न स जयति । ये तूपासते श्रोत्रियो भवन्तीति ततश्च तथा विधिं जपित्वेति ।

इत्यघोररचितकर्णिकायां लक्षादिनिर्णयो नाम द्वितीयः पादः ।

———o———

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

श्रीः

विश्वनाथं प्रणम्यादौ श्रीगुरोः पादपद्मतः ।
सर्वेषां च हितार्थाय प्राणायामं निरूपयेत् ॥
इड़या कर्षयेद्वायुं वाह्यं षोड़शमात्रया ।
धारयेत् पूरितं योगी चतुःषष्ट्या च मात्रया ॥
सुषुम्नामध्यगं कृत्वा द्वात्रिंशन्मात्रया शनैः ।
नाड्या पिङ्गलया चैनं रेचयेद् योगवित्तमः ॥
प्राणायाममिमं प्राहुर्योगशास्त्रविशारदाः ।
भूयोभूयः क्रमात्तस्य अभ्यासेन समाचरेत् ॥
मात्रावृद्धिक्रमेणैव सम्यग् द्वादशषोड़श ।
जपध्यानादिभिर्युक्तं सगर्भं तं विदुर्बुधाः ॥
तदपेत्यं च निर्गर्भं प्राणायामं परो विदुः ।
क्रमादभ्यसतः पुंसो देहे स्वेदोद्गमोऽधमः ॥
मध्यमः कम्पसंयुक्तो भूमित्यागं परो मतः ।
उत्तमस्य गुणावाप्तिर्यावच्छीलनमिष्यते ॥
प्राणायामं चरेन्मन्त्री रेचपूरककुम्भकैः ।
रेचयेद्दक्षया विद्वान् मात्राषोड़शकेन च ॥
द्वात्रिंशन्मात्रयापूर्य्य चतुःषष्ट्या च धारयेत् ।
एकश्वासश्चैकमाला मात्राया नियमो मतः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

वामजानुनिहस्तस्य भ्रमणं यावता भवेत् ।
कालेन मात्रा सा ज्ञेया मुनिभिर्वेदपारगैः ॥
प्राणायामो द्विधा प्रोक्तः सगर्भश्च निगर्भकः ।
सगर्भो मन्त्रजापेन निगर्भो मात्रया भवेत् ॥
प्राणायामात्परं धर्मं प्राणायामात्परं तपः ।
प्राणायामात्परं ज्ञानं प्राणायामात्परं पदम् ॥
प्राणायामात्परं योगः प्राणायामात्परं न हि ।
नास्ति नास्ति पुनर्नास्ति कथितं तव सुव्रते ॥
वत्सराभ्यासयोगेन ब्रह्मसाक्षाद्भवेद् ध्रुवम् ।
चैतन्यावरणं यद्यत् क्षीयते नात्र संशयः ॥
प्राणायामं विना मुक्तिर्नान्यो नास्ति मयोदितः ।
प्राणायामं विना यद्यत् साधनं तद्फलं भवेत् ॥
प्राणायामेन मुनयः सिद्धिमापुर्न चान्यथा ।
प्राणायामपरो योगी न योगी न च एव सः ॥
गमनागमनं वायोः प्राणस्य धारणं तथा ।
प्राणायाम इति प्रोक्तो योगिनां योगसाधनं ॥
आद्यन्तयोर्विधीयन्ते नासिकापुटधारणम् ।
रेचयेदीड़या नाड्या पूरयेद्वामतस्ततः ॥
द्वात्रिंशदभ्यसेन्मन्त्रं प्राणायामं स उच्यते ।
ब्रह्महत्यासुरापानमगम्यागमनं तथा ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सर्वमाशु क्षयं याति प्राणायामेन वै द्विजः ।
भ्रूणहत्यादिपापानि नाशयेन्मासमात्रतः ॥
प्रातः सायं चरेन्नित्यं षोड़शप्राणसंयमन् ।
नाशयेत् सर्वपापानि तुलाराशिमिवानलः ॥
सर्वेषामेव पापानां प्रायश्चित्तमिदं स्मृतं ।
अथवा किं वहूक्तेन शृणु गौतमतत्वतः ॥
प्राणायामान्नहि परो योगीनां मुक्तिसिद्धये ।
प्राणायामं विधायेत्थं कथितं तव सुव्रते ॥

॥ ताराप्रदीपे ॥

प्राणायामं प्रवक्ष्यामि महापातकनाशनं ।
यस्याभ्यासप्रसादेन जीवन्मुक्तो भवेन्नरः ॥
प्राणायामैः कृतैः यस्मान्नित्यं षोड़शभिः पुनः ।
दैवं देहं च यत्पापं सर्वं तन्नश्यति ध्रुवम् ॥
परोपतापजं पापं परद्रव्यापहारजं ।
परस्त्रीमैथुनोत्पन्नं प्राणायामशतं दहेत् ॥
महापातकजातानि ब्रह्महत्याशतानि च ।
सर्वान्येव प्रदह्यन्ते प्राणायामैश्चतुःशतैः ॥
आदावन्ते च यत्नेन प्राणायामं समाचरेत् ।
कर्म्मेष्वपि समस्तेषु शुभे चैवाशुभेषु च ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

प्राणायामैर्विना यद्यत् कृतं कर्म्म निरर्थकं ।
इन्द्रियेष्वपि ये दोषा वातपित्तकफोद्भवाः
त्वगश्रृङ्मांसमेदोत्था मज्जास्थिशुक्रसम्भवाः ।
एते सर्वे प्रदह्यन्ते प्राणस्यान्तनिरोधनात् ॥
इड़ा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना सर्वसिद्धिदा ।
नाड़ीत्रयं भावयेच्च विद्वान् सर्वार्थसिद्धये ॥
इड़या पूरयेद्वायुं कुम्भनात् कुम्भकः स्मृतः ।
त्यजेत् पिङ्गलयातं च सावधानेन योगवित् ॥
क्रमेणैव प्रयत्नेन प्राणायामत्रयं चरेत् ।
प्रणवैर्मूलमन्त्रैर्वा सख्यां कृत्वा समन्ततः ॥
अष्टद्विगुणमात्राभिरिड़या च प्रपूरणम् ।
कुम्भके च चतुःषष्ठी रेचके च द्विषोड़शः ॥
कनिष्ठानामिकांगुष्ठैर्यन्नासापुटधारणम् ।
प्राणायामः सविज्ञेयस्तर्जनीमध्यमां विना ॥
प्रातःकाले तथा मध्ये दिनान्ते रात्रिमध्यके ।
अशीतिप्राणसंरोधं चरेत्कालचतुष्टये ॥
ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादूर्द्धं भवेत् सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥
त्रिमासं नियताभ्यासान् नाभि चक्रस्य शोधनं ।
काकचंचुमरुत्पानात् षण्मासात् सत्कर्वि भवेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

॥ विशुद्धेश्वरतन्त्रे ॥

प्राणायामं त्रयं कुर्य्यात् विद्यया तदनन्तरम् ।
पूरकं वामनाड्यान्तु कुर्य्यात् षोड़शधा जपैः ॥
कुम्भकं मध्यनाड्यान्तु तदर्द्धं जपसंख्यया ।
विपरीतं पुनः कुर्य्याद् यथाशक्त्या तु साधकः ॥
तदशक्तश्चतुर्थ्यादि प्राणसंयमनश्चरेत् ।

॥ समयाङ्गमातृकायां ॥

इड़या पूरयेद्वायुं सकृच्च मूलविद्यया ।
मध्यनाड्यां कुम्भयेच्च वेदसंख्या वरानने ॥
नेत्रसंख्याक्रमेणैव रेचयेत् पिङ्गलाध्वना ।
पुनः पुनः क्रमेणैव यथावारत्रयं भवेत् ॥
वाह्यादौ पूरणं वायोरुदरे पूरको भवेत् ।
सम्पूर्णकुम्भयेद्वायोर्धारणं कुम्भकं भवेत् ॥
वहिर्य्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचनो हि सः ।

इति मन्त्रसाधनम् । घेरण्डे ।

उपविश्यासने योगी पद्मासनं समाचरेत् ।
गुर्व्वादिन्यासं संकृत्य यथा वै गुरुभाषितम् ॥
नाडीशुद्धिं प्रकुर्व्वीत प्राणापानविशुद्धये ।
वायुवीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजकं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

चन्द्रेण पूरयेद्वायुं वीजषोड़शकैः सुधीः ।
चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ॥
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुः सूर्य्यनाड्याश्च रेचयेत् ।
नाभिमूलाद् वह्निमुत्थाप्य ध्यायेत्तेजावलीयुतं ॥
वह्निवीजं षोड़शेन सूर्य्यनाड्या च पूरयेत् ।
चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ॥
द्वात्रिंशन्मात्रयाचैव शशीनाड्या च रेचयेत् ।
नासाग्रे शशधृग्विम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितं ॥
ठं वीजं षोड़शेनैव ईड़या पूरयेन्मरुत् ।
चतुःषष्ठ्या मात्रया च वं वीजेनैव धारयेत् ।
अमृताप्लावितं ध्यात्वा नाड़ीधौतं विभावयेत् ॥
एवं विधिं नाड़ीशुद्धिं कृत्वा नाड़ीं विशोधयेत् ।
दृढ़ो भूत्वासनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥

हठप्रदीपे ।

अथासनं स्थितो योगी वशी हितमितासनः ।
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समाचरेत् ॥
चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्यमाप्नोति ततो वायुं निरूद्धयेत् ॥
यावद्वायुः स्थितो देह तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरुन्धयेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मलाकुलासु नाड़ीषु मारुतो नैव मध्यगः ।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्य्यसिद्धिः कुतो भवेत् ॥
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाड़ी च कमलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥
प्राणायामं ततः कुर्य्यान् नित्यं सात्विकया धिया ।
सुषुम्ना चान्तरालस्था मलाः शोषं प्रयान्ति च ॥
बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्तिः पुनः सूर्य्येण रेचयेत् ॥
प्राणं सूर्य्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
विधिवत् कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥
येन त्यजेत्तेनापूर्य्य धारयेदविरोधतः ।
रेचयेच्च ततोन्येन शनैः पवनमारुतं ॥
प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोन्यया रेचयेत् ।
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ॥
सूर्य्याचन्द्रमसो रणेन विधिना विम्बद्वयं ध्यायतः ।
शुद्धा नाड़िगणाभवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्द्धतः ॥
प्रातर्मध्यन्दिने सायंमध्यरात्रे तु कुम्भकान् ।
शनैरशीतिपर्य्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥
कनीयासी भवेत् स्वेदःकम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तिष्ठ्यप्रत्युष योगी वद्धपद्मासने स्थितः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

जलेन श्रमजातेन गात्रमार्जनमाचरेत् ।
दृढ़ता लघुतावापि तेन गात्रस्य जायते ॥
अभ्यासे प्रथमे काले शस्तं क्षीराज्य भोजनं ।
ततोऽभ्यासे दृढ़ीभूते न तादृङ्नियमो ग्रहः ॥
यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यं शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकं ॥
प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगपरिक्षयः ।
अयुक्तः स तु दोषेन सर्वव्याधिसमुद्भवः ॥
हिक्काकासस्तथाश्वासः शिरःकर्णाक्षिवेदना ।
भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ॥
युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।
युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्ध्यति योगवित् ॥
यदा नाड़ीविशुद्धिःस्यात् तदा चित्तं निराकुलं ।
कायस्य कृशताकान्तिस्तदाजायत निश्चितं ॥
यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाड़िशोधनात् ॥

॥ गोरक्षे ॥

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्तिर्भूयः सूर्य्येण रेचयेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अमृतं दधिसङ्काशं गोक्षीरं धवलोपमं ।
ध्यात्वा चन्द्रमसोबिम्बं प्राणायामी सुखी भवेत् ॥
दक्षिणेश्वासमाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
कुम्भयित्वा विधानेन पुनश्चन्द्रेण पूरयेत् ॥
प्रज्वलज्वलनाज्ज्वाला पुञ्जमादित्यमण्डलं ।
ध्यात्वा नाभिस्थितो योगी प्राणायामीसुखीभवेत् ॥
प्राणं चेदिड़या पिवेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत् ।
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो वद्धा त्यजेद्वामया ॥
सूर्य्याचन्द्रमसोरनेन विधिना विम्बद्वयं ध्यायतः ।
शुद्धा नाड़िगणाभवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्द्धतः ॥
यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिमारोग्यं जायते नाड़िशोधनात् ॥
एकश्वासमयीमात्रा उद्घात्यगगने गतिं ।
रेचकः पूरकश्चैव कुम्भकः प्रणवात्मकः ॥
प्राणायामो भवेदेवं मात्रःद्वादशसंयुतः ।
मात्रा द्वादशसंयुक्तो निशाकरदिवाकरौ ॥
दोषजालमयघ्नन्तौ ज्ञातव्यो योगिभिः सदा ।
पूरकं द्वादशं कुर्य्यात् कुम्भकं षोड़शं तथा ॥
रेचकं दशओङ्कारः प्राणायामः स उच्यते ।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

॥ घेरण्डे ॥

सुखासने चोपविश्य प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
ध्यात्वा विधि रजोगुणं रक्तवर्णं सवर्णकं ॥
ईड़या पूरयेद्वायुं मात्रया षोड़शैः सुधीः ।
पूरकान्ते कुम्भकाद्ये कर्त्तव्यमुड्डियानकं ॥
सत्वमयं हरिं ध्यात्वा उकारैः शुक्लवर्णकैः ।
चतुःषष्टी मात्रया च अनिलं कुम्भकं चरेत् ॥
कुम्भकान्ते रेचकाद्ये कर्त्तव्यं च जलन्धरं ।
रुद्रं तमोगुणं ध्यात्वा मकारैः कृष्णवर्णकैः ॥
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेद्वविना पुनः ।
पुनः पिङ्गलयापूर्य्य कुम्भकेनैव धारयेत् ॥
इड़या रेचयेत्पश्चात् तद्बीजेन क्रमेण तु ।

॥ यद्वा ॥

अनुलोमविलोमेन वारम्वारं च धारयेत् ।
पूरकान्ते कुम्भकाद्ये धृतं नासापुटद्वयं ॥
कनिष्ठानामिकांगुष्ठैस्तर्जनीभ्यां विना धृतं ।
प्राणायामो निगर्भश्च विना वीजेन जायते ॥
वामजानुपरिन्यस्तं भ्रामयेद्वामपाणिना ।
एकादिमात्रापर्य्यन्तं पूरकुम्भकरेचकं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

॥ अन्यच्च ॥

वामपाणितलं वामजानुपरि च भ्रामयेत् ।
कालेन मात्रा साज्ञेया योगिनां योगसाधने ॥

अथ प्राणायामान्तरं घेरण्डे ।

उत्तमा विंशतिर्मात्रा मात्रा षोड़श मध्यमा ।
अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधा मताः ॥
ससमाने च जानीयाद्रेचपूरककुम्भकं ।
अनुलोमविलोमेन यथा वारत्रयं भवेत् ॥
अधमाद् जायते घर्म्ममेरुकम्पश्च मध्यमात् ।
उत्तमाच्च धरात्यागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणं ॥
प्राणायामात् खेचरत्वं तथैव रोगनाशनं ।
तथैव रोधयेचक्छक्तिं प्राणायामान्मनोन्मनी ॥
मारुते मध्यसंचारे मनस्थैर्य्यं प्रजायते ।
या मनःसुस्थिरा भावाः सैवावस्थामनोन्मनी ॥

॥ अथ काशीखण्डे ॥

षट्त्रिंशदंगुलीं हंसः प्रयाणं कुरुते वहिः ।
सव्यापसव्यमार्गेण प्रयणात् प्राण उच्यते ॥
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाड़ीचक्रं मलाकुलं ।
तदैव जायते योगी क्षमः प्राणनिवन्धने ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

दृढ़ासनो यथाशक्तिः प्राणं चन्द्रेण रेचयेत् ।
पूरयेदथ सूर्य्येण प्राणायामो यदुच्यते ॥
स्रवत् पीयूषधारौघं ध्यायश्चन्द्रसमं त्विधि ।
प्राणायामेण योगीन्द्रः सुखमाप्नोति तत्क्षणात् ॥
रविना प्राणमाकृष्य पूरयेदौदरिं दरीं ।
कुम्भयित्वा शनैःपश्चात् योगी चन्द्रेण रेचयेत् ॥
ज्वलज्ज्वलनपुञ्जाभं शीलयन्तुष्णगुं हृदि ।
अनेन याम्ययोगेन योगीन्द्रःशर्म्मभाग्भवेत् ॥
इत्थं मासत्रयाभ्यासादुभयायामसेवनात् ।
शुद्धनाड़ीगणो योगी सिद्धप्राणो विधीयते ॥
यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनं ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं भवेन्नाड़ी विशोधनात् ॥
प्राणो देहगतो वायुरायामस्तन्निबन्धनं ।
एकश्वासमयी मात्रा प्राणायामो निरूप्यते ॥
मध्यं च उत्तमं चैव प्राणायाममुपक्रमात् ।
चले नीले चलत् सर्वं निश्चलं तत्र निश्चलं ॥
स्थाणुत्वमाप्नुयाद्योगी ततोऽनिलनिबन्धनात् ।
यावद्देहे स्थितः प्राणो जीवितं तावदुच्यते ॥
निर्गते तत्र मरणं ततः प्राणं निबन्धयेत् ।
यावद्बन्धो मरुद्देहे तावच्चेतो निराशयं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ।
कालः सार्द्धशतो ब्रह्मे तिपाठं संमगतामिति ॥
कालसाध्वसतो ब्रह्मा प्राणायामं सदा चरेत् ।
योगिनःसिद्धिमापन्नाः सम्यग्प्राणनियच्छणात् ॥
मन्दो द्वादशमात्रान्तु मात्रालब्धाक्षरा मता ।
मध्यमो द्विगुणःपूर्वादुत्तमः स्त्रिगुणः स्मृतः ॥
स्वेदं कम्पं विषादं च जनयेत् क्रमशस्त्वसौ ।
प्रथमे जनयेत्स्वेदं द्वितीयेन तु वेपथुं ॥
विषादं हि तृतीयेन सिद्धिप्राणोऽत्र योगिनः ।
क्रमेण सेव्यमानोऽसौ नयते यत्र चेचछति ॥
हठान्निरुद्धप्राणोयं रोमकूपेषु निःसरेत् ।
देहं विदारयत्येष कुष्टादिंजनयत्यपि ॥
तत्प्रत्यायतव्योसौ क्रमेणारण्यहीस्तवत् ।
बन्यो गजो गजारिर्वा क्रमेण मृदुतामियात् ॥
करोति शास्त्रनिर्देशं न चलं परिलंघयेत् ।
तथा प्राणहृदिस्थोऽयं योगिनः क्रमयोगतः ॥
गृहीतःसेव्यमानस्तु विश्रम्भमुपगच्छति ।
॥ गोरत्ते ॥
अधमे द्वादशी मात्रा मध्यमा द्विगुणा मता ।
उत्तमास्त्रिगुणाःप्रोक्ताः प्राणायामस्य निर्णयः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अधमे च शनैर्घर्म्मः कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निरुद्धयेत् ॥
प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारश्च जायते ।
प्रत्याहारद्विषट्केन जायते धारणा शुभा ॥
धारणा द्वादश प्रोक्ता ध्यात्वा ध्यानविशारदैः ।
ध्यानद्वाशकेनैव समाधिरविर्धीयते ॥
यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतो मुखं ।
तस्मिन् दृष्टे क्रियाकर्म्म यातायातं न विद्यते ॥

॥ निरुत्तरतन्त्रे ॥

आसनं प्राणसंरोधं प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट् ॥

प्राणायामतः समाध्यन्तं सर्वं तद्गोरत्तोक्तवद्बोधव्यमिति ।

यमनियमयोगेन भवेदष्टाङ्ग एष वै ।

॥ दत्तात्रेयसंहितायां ॥

ततः पश्यन्ति मेधावी पद्मासनसमन्वितः ।
समःकायः प्राञ्जलिश्च प्रणम्य चेष्टदेवतां ॥
ततो दक्षिणहस्तस्य चाङ्गुष्ठेन तु पिङ्गलां ।
निरुध्य पूरयेद्वायुमिड़या च शनैः शनैः ॥
यथाशक्त्या निरोधेन ततः कुर्य्याच्च कुम्भकं ।
ततस्त्यजेत् पिङ्गलया शनैरेव न वेगतः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

पुनः पिङ्गलयाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेन्मारुतं शनैः ॥
यथा त्यजेत्तथापूर्य्य धारयेदविरोधतः ।
एवं प्रातःसमासीनः कुर्य्याद्विंशतिकुम्भकान् ॥
एवं सायं प्रकुर्वीत पुनर्विंशति कुम्भकान् ।
कुर्वीत रेचकुम्भाभ्यां सहितं प्रतिवासरं ॥
कुर्य्यादेवं चतुर्वारमनालस्यो दिने दिने ।
एवं मासत्रयं कुर्य्यात् नाड़ीशुद्धिस्ततो भवेत् ॥

॥ ग्रहयामले ॥

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकैः ।
सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः ॥
रेचश्चापूर्य्य यः कार्य्यः स वै सहितकुम्भकः ।
यावत् केवलसिद्धिः स्यात् सहितं तावदभ्यसेत् ॥
रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ।
प्राणायामोन्यमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ॥
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समाचरेत् ।
यावत् वायुः स्थितो देहे तावज्जीवितमुच्यते ॥
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरुद्धयेत् ।
मलाकूलासु नाड़ीषु मारुतो नैव मध्यगः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

कथं स्यादुन्मनीभावः काया शुद्धिःकथं भवेत् ।
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाड़ी चक्रंमलाकुलं ॥
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ।
प्राणायामं ततः कुर्य्यान्नित्यं सात्विकया धिया ॥
तथा सुषुम्नापार्श्वस्था मलाःशोधं प्रयान्ति हि ।
बद्धपद्मासनं योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ॥
धारयित्वा यथाशक्तिः पुनः सूर्य्येण रेचयेत् ।
प्राणं सूर्य्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ॥
विविधं कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ।
येन त्यजेच्च तेनैव पूरयेदविरोधतः ॥
रेचयंश्च ततोऽन्येन रेचयेच्च न वेगतः ।
प्राणं चेदिड़या पिवेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत् ।
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बध्वा त्यजेद्वामया ॥
सूर्य्याच्चन्द्रमसोरनेन विधिना विम्बद्वयं ध्यायतः ।
शुद्धानाड़ीगणाभवन्ति यमिना मासत्रयादूर्द्धतः ॥
प्रातर्मध्यदिनं सायं मध्यरात्रे च कुम्भकान् ।
चतुरशीतिपर्य्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥
प्राणायामो महाधर्म्मो योगिनां मोक्षदो भवेत् ।
प्राणायामो दिवारात्रौ देवीजालं परित्यजेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अधमे द्वादशी मात्रा मध्यमे द्विगुणा स्मृता ।
उत्तमे त्रिगुणा ज्ञेया प्राणायामस्य निर्णयं ॥
कनीयसि भवेत्स्वेदं कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तिष्ठत्युत्तमे योगी बद्धपद्मासने मुहुः ॥
जलेन श्रमजातेन गात्रमार्जनमाचरेत् ।
दृढ़ता लघुता दीप्तिस्तेन गात्रस्य जायते ॥
यदा तु नाड़ीशुद्धिःस्यात् तदा चिन्हानि बाह्यतः ।
जायन्ते योगिनां देहे तानि वक्ष्याम्यशेषतः ॥
सबला लघुता दीप्ती जठराग्निविवर्द्धनं ।
कृशत्वं च शरीरस्य तस्य जायते निश्चितं ॥
पूर्वोक्तकाले कुर्वीत परमभ्यासमेव च ।
ततः परं यथेष्ठन्तु शक्तिः स्याद्वायुधारणे ॥
यथेष्टधारणाद्वायोः सिद्धिः कुम्भस्य केवला ।
केवले कुम्भकेनैव रेचपूरकवर्जिते ॥
न तस्य दुर्लभं किंचित् त्रिषुलोकेषू विद्यते ।

॥ तथा ॥

प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्द्दनं तेन कारयेत् ।
ततस्तु धारणाद्वायोः क्रमेणैव शनैः शनैः ॥
कम्पो भवति देहस्य आसनस्थस्य जायते ।
ततोऽधिकतराभ्यासाद्दार्दरी जायते ध्रुवम् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

यथैव दद्दुरोगच्छे द्रुतप्लुत्योत्प्लुत्य भूतले ।
पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले ॥
ततोऽधिकतराभ्यास्यात् भूमित्यागश्च जायते ।
पद्मासनस्थ एवासौ भूमिमुत्सृज्य वर्त्तते ॥
निराधारा विचित्रं हि तदा सामर्थमुद्वहेत् ।
अल्पं वा बहु वा भूत्वा योगी न व्यथते क्वचित् ॥
अल्पमूत्रपुरीषे तु अल्पनिद्रा च जायते ।
क्रिमयो वृश्चिका नाना स्वेददुर्गन्धता तनोः ॥
एतानि सर्वदा तस्य न जायन्ते कदाचन ।
अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनं ॥
ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते न तादृङ् नियमग्रहः ।
यथासिंहो गजो व्याघ्रो भवेद् वश्यः शनैःशनैः ॥
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकं ।
प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ॥
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ।
हिक्का कासश्च श्वासश्च शिरः कर्णाक्षिवेदनाः ॥
भवन्ति विविधादोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ।

॥ ग्रहयामले ॥

उपायं च प्रवक्ष्यामि शीघ्रं योगस्य सिद्धये ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

क्षीरं घृतं च मिष्टान्नं मिताहारं च शस्यते ।
षट्कर्म्मभिर्गतःस्थैर्य्यः कफमोदामलातिगः ॥
प्राणायामं ततः कुर्य्यादनायासेन सिद्ध्यति ।
प्राणायामैरेव सर्वे संशुष्यंति मलाः प्रिये ॥
मदःश्लेष्मादिकं न्यस्य कर्म्मषट्कं न सम्मतं ।
सुमनाष्कारमको भाव्यो यदि वायुं समभ्यसेत् ॥
षट् कर्म्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्परः ।
ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ॥
अतः सिद्धिं गतास्ते च तस्मात् पवनऽमभ्यसेत् ।
यावद्बद्धो मरुद्देहे तावच्चित्तं निराशयं ॥
त्राटकं चेद्भ्रुवोर्मध्ये तावत् कालभयं कुतः ।
बिधिवत् प्राणासंयामैर्नाड़ीचक्रं विशोधितं ॥
सुषुम्ना वदनं भित्वा मुखाद्विशति मारुतः ।
मारुते मध्यसंचारे मनः स्थैर्य्यं प्रजायते ॥
यो मनः सुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ।

मार्कण्डेयपुराणे ।

भैक्ष्यं यवागुंतक्राद्या पयो यावकमेव वा ॥
फलमूलं विपक्वं वा कनपिन्याकशक्तयः ।
इत्येते वै शुभाहारा योगिनां सिद्धिकारकाः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अस्तेयं ब्रह्मचर्य्यं च त्यागो लोभस्तथैव च ।
व्रतानि पंच भिक्षूनामहिंसा परमानि वै ॥
अक्रोधो गुरुशुश्रूषाशौचमाहारलाघवं ।
नित्यं साध्याय इत्येते नियमाः परिकीर्त्तिताः ॥
सारभूतमुपासीत ज्ञानं यत् कार्य्यसाधनं ।
ज्ञानानां बहुतायेयं योगविघ्नकरी हि सा ॥
इदं ज्ञानमिदं ज्ञेयमिति यः शुचितं चरेत् ।
अपि कल्पसहस्त्रायुर्नैव ज्ञेयमवाप्नुयात् ॥
त्यक्तसङ्गो जितक्रोधो लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ।
पिधाय बुद्ध्या द्वारानि मनो ध्याने निवेशयेत् ॥
वेदाः श्रेष्टाः सर्वयज्ञक्रियासु ।
यज्ञाज्जप्यं ज्ञानमाहुश्च जप्यात् ॥
ज्ञानाद्ध्यानं सङ्गरागैरुपेतं ।
तस्मिन् प्राप्ते शाश्वतस्योपलब्धिः ॥
दृष्ट्वा च परमात्मानं प्रत्यक्षं विश्वरूपिनं ।
तत्प्राप्तये महापुण्यमोमित्येकाक्षरं जपेत् ॥
तदेवाध्यायनं तस्य स्वरूपं शृण्वतः परं ।
अकारश्च तथोकारो मकाराश्चाक्षरत्रयं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

एतास्तिस्रः स्मृता मात्राः सात्वराजसतामसाः
निर्गुणायोगगम्यान्या अर्द्धमात्रा तु संहिता ॥
गान्धारीति च विज्ञेया गान्धारस्वरसंश्रयात् ।
पिपीलिकागतिः स्पर्शा प्रयुक्ता मूर्ध्नि लक्ष्यते ॥
यथा प्रयुक्त ओंकारः प्रतिनिर्य्याति मूर्द्धनि ।
तथोंकारमयो योगी अक्षरे त्वक्षरो भवेत् ॥
प्रणवो धनुःशरश्चात्मा ब्रह्मवेध्यमुदाहृतं ।
अप्रमत्तेन वेध्यव्यं शरवतन्मयो भवेत् ॥
ओमित्येतत्र यो वेदास्त्रयो लोकास्त्रयोऽग्नयः ।
विष्णु क्रमास्त्रयश्चैव ऋकूसामानियजूंषि च ॥
मात्राश्चार्धं च तिस्त्रं च विज्ञेयाः परमार्थतः ।
तत्र युक्ते तु भो योगी स तल्लयमवाप्नुयात् ॥
अकारस्त्वथ भूर्लोक उकारश्चोच्यते भुवः ।
सव्यंजनो मकारश्च स्वर्लोकः परिकल्प्यते ॥तथा॥
प्राणायामैर्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्विषं ।
प्रत्याहारेण संसर्गं ध्यानेनाधीश्वरान् गुणान् ॥
यथा पर्वतधातूनां ध्मातानां दह्यते मलं ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

प्रथमं साधनं कुर्य्यात् प्राणायामेषु योगवित् ।
प्राणापाननिरोधश्च प्राणायाम उदाहृतः ॥
स च लघुमध्यातुरीयाख्यस्त्रिविधःपरिकीर्त्तितः ।
तस्य प्रमाणं वच्यामि यथातर्कं शृणुष्व मे ॥
लघुर्द्वादशमात्रास्तु द्विगुणः स तु मध्यमः ।
त्रिगुणाभिश्च मात्राभिरुत्तमीय उदाहृतः ॥
प्रथमे जनयेत् स्वेदं द्वितीयेन तु वेपथुं ।
विषादं हि तृतीयेन जायेद्दोषाननुक्रमात् ॥
मृदुत्वं सेव्यमानास्तु सिंहशार्द्दूलकुंजराः ।
यथा यान्ति तथा प्राणो वश्यो भवाति योगिनः ॥
वश्यमन्तं यथेच्छातो नागं नयाति हस्तिपः ।
तथैव योगी छन्देन प्राणं नयाति साधितं ॥
यथाहि साधितः सिंहो मृगं हन्ति न मानवान् ।
तद्वद्विशुद्धः पवनः किल्बिषं न नृणां तनुं ॥
तस्माद् युक्तःसदायोगी प्राणायामपरो भवेत् ।
अतीतानागतानार्थान् विप्रकृष्टतिरोहितान् ॥
विजानातीन्दुसूर्य्यार्क्षग्रहाणां ज्ञानसम्पदा ।
तुल्यप्रभावस्तु यथा योगी प्राप्नोति सम्विदं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

नान्धार्तः क्षुधितः श्रान्तो न च व्याकुलचेतनः ।
युञ्जीत योगं राजेन्द्र योगी सिद्धार्थमादृतः ॥
नातिशीतेन चै वोष्णे द्वन्द्वे लब्धनिलात्मके ।
कालेष्वेतेषु युंजीत न योगं ध्यानतत्परः ॥
सशब्देऽग्निजलाभ्यासे जीर्णे गोष्ठे चतुष्पथे ।
शुष्कपर्णे च ये नद्यां श्मशाने संसरी सृपे ॥
सभये कुपतीरेवा चैत्ये वल्मीकसंचये ।
देशेष्वेतेषु तत्तज्ञो योगाभ्यासं विवर्जयेत् ॥
अलोल्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वं ।
गन्धःशुभामुत्र पुरीषमल्पं ॥
कान्तिः प्रसादः स्वरसौम्यता च ।
योगप्रवृत्ते प्रथमं हि चिन्हं ॥
अनुरागं जनयाति परोक्षे गुणकीर्त्तनम् ।
न विभ्यति च सत्वानि सिद्धेर्लक्षणमुत्तमम् ॥
शीतोष्णादिभिरत्युग्रैर्यस्य वाधा न जायते ।
न भीतिमेति चान्येभ्यस्तस्य सिद्धिरुपास्थिता ॥

(ब्रह्ममन्त्रसाधनं प्राणायमो महानिवार्यो ।)

प्राणायामं ततः कुर्य्यान् मूलेन प्रणबेन वा ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मध्यमानामिकाभ्यां च दक्षहस्तस्य पार्वति ।
वामनासापुटं धृत्वा दक्षनासापुटेन च ॥
पूरयेत् पवनं मन्त्री मूलमष्टमितं जपन् ।
अंगुष्टेन दक्षनासां धृत्वा कुम्भकयोगतः ॥
जपेद्द्वात्रिंशता वृत्या ततो दक्षिणनासया ।
शनैः शनैस्त्यजेद्वायुं जपन् षोड़षधा मनुं ॥
वामनासा पूटेप्येवं पूरकुम्भकरेचकं ।
पुनर्दक्षिणतः कुर्यात् पूर्ववत् सुरपूजिते ॥
प्राणायामविधिः प्रोक्तो ब्रह्ममन्त्रस्य साधने ।

इत्यघोरविरचिते योगसङ्केते प्राणायाम—निर्णयो नाम तृतीयः पादः ॥०॥

गुणातीतोऽपि यो विश्वं सृजत्यवति लुम्पति ।
अज्ञानान्तं सदाभान्तं ज्ञानानन्दं शिवं भजे ॥
प्रणम्य व्यापकं विष्णुं विश्वातीतं च निष्कलं ।
अधुना योगसङ्केतं वक्ष्यामि शास्त्रसम्मतं ॥

घेरण्डे ।

नास्ति मायासमं पाशं नहि योगात् परं बलं ।
नहि ज्ञानात् परं बन्धुर्नह्यज्ञानात् परो रिपुः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अभ्यासात् कादिवर्णानां यथा शास्त्राणि बोधयेत्।
तथा योगं समासाद्य तत्वज्ञानं च लभ्यते ॥
सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्य्यैर्जायते प्राणिनां घटः ।
घटादुत्पद्यते कर्म्म घटयन्त्रं यथाभ्रमत् ॥
ऊर्द्धाधो भ्रमते यद्वद् घटीयंत्रो लवांवशात् ।
तद्वत् कर्म्मबशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युना ॥
शोधनं दृढ़तां चैव स्थैर्य्यं च लाघवं यथा ।
प्रत्यंक्षं च निर्लिप्तं च घटस्थं सप्तसाधनं ॥
षट्कर्म्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढ़ं ।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धैर्य्यता ॥
प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात् प्रत्यक्षमात्मनि ।
समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥
आसनं प्राणरोधं च प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट् ॥
यमानियमयोगेन भवेदष्टांग एष वै ।
अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य यद्विधिः ॥
यस्य धारणमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥
अदौ स्थानं तथा कालं मिताहरं तथा परं ।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

नाड़ीशुद्धिं च तत्पश्चात् प्राणायामं च साधयेत्।
दूरदेशे तथारण्ये राजधानौ जनान्तिके॥
योगारम्भं न कुर्वीत कृते च सिद्धिहा भवेत्।
अविश्वासो दूरदेशे अरण्ये भक्षवर्जितं॥
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात् त्रीणि विवर्जयेत्।

॥ ग्रहयामले ॥

हठविद्या परा गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता।
देवी वीर्य्यवती गुप्ता निर्वीर्य्या च प्रकाशिता॥
सुराज्ये धार्म्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे।
एकान्ते मठमध्ये च स्थातव्यं हठयोगिना॥

घेरण्डे।

तत्रैकं कुटीरं कृत्वा प्राचीरैः परिवेष्टितैः।
कूपं वापीतड़ागं च प्राचीरं मध्यवर्त्तिनं॥
नात्युच्चं नातिनीचं तं कुटीरं कीटवर्जितं।
सम्यग् लिप्त्वा गोमयाद्यैः कुर्य्यात् रन्ध्रविवर्जितं
एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत्॥

अथ कालं।

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च चतुःष्वपि।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगे रुजो भवेत्॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

वसन्ते च शरत्काले योगारम्भं समाचरेत् ।
तदा योगी भवेत् सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेत् ध्रुवं ॥
चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादिफाल्गुनान्तिके
द्वौ द्वौ मासावृतो भोगावनुभावश्चतुश्चतुः ॥
वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढ़ौ च ग्रीष्मकः ।
वर्षा श्रावणभाद्रौ च शरदाश्विनकार्त्तिकौ ।
हेमन्तो मार्गपौषौ च शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥
अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतूनां च यथोदितं ।
माघादि माधवांतं च वसन्तानुभवश्चतुः ॥
चैत्राद्याषाढ़पर्य्यन्तं ग्रीष्मस्यानुभवश्चतुः ।
भाद्रादि मार्गशीर्षान्तं शरदोनुभवश्चतुः ॥
आषाढ़ाद्याश्विनान्तां च सा वर्षानुभवश्चतुः ।
भाद्रादिमार्गशीर्षान्तं शरदोनुभवश्चतुः ॥
कार्त्तिकादिकमाघान्तं हेमन्तोऽनुभवश्चतुः ।
मार्गादिचतुरो मासान् शिशिरानुभवश्चतुः ॥
वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं समाचरेत् ।
तथा योगे भवेत् सिद्धिर्विनायासेन सिद्ध्यति ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अथ मिताहारं घेरण्डे ।

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं समाचरेत् ।
नानारोगो भवेत्तस्य किंचिद् योगो न सिद्ध्यति ॥
शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्द्धविराजितं ।
भुज्यते पिवते योगी मिताहारमिदं विदुः ॥
अन्नेन पूरयेदर्द्धं तोयेन तृतीयांशकं ।
उदरस्य तुरीयांसं संरक्षेद् वायुचारणे ॥
कट्वम्ललवणं तिक्तं भ्रष्टं तक्रं तथा दधि ।
शाकोटकं तथा मद्यं हिंगुलंसुनमेव च ॥
योगादौ वर्जयेत् योगी पथस्त्रीं वह्निसेवनं ।
नवनीत घृतं क्षीरं गुडं शर्कादिचेत्तवं ॥
पक्वरम्भां नारिकेलं दाड़िममसीमारसं ।
द्राक्षालवणी धात्री च रसालाम्लविवर्जितं ।
हरीतकीखर्जुरं च योगी भक्षणमाचरेत् ॥
लघुपाकं प्रियं स्निग्धं यथा धातुप्रपोषणं ।
मनोभिलषितं भोग्यं योगी भक्षणमाचरेत् ॥
काठिन्यदुरितं पूतिं उष्णं पर्य्युषितं तथा ।
अतिशीतं चातिचोष्णं भक्षं योगी विवर्जयेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ।
एकाहारं निशाहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥
आरम्भे प्रथमे कुर्य्यात् क्षीराज्यं नित्यभोजनं ।
मध्याह्ने चैव सायाह्ने भोजनद्वयमाचरेत् ॥
कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ।
स्थूलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ॥
नाड़ीशुद्धिं ततःकुर्य्यात् प्राणायामेन योगवित् ।

शरीरशोधनं घेरण्डे ।

नेती धौती तथा वस्तिर्लौलिकी त्राकटं तथा ॥
कपालभाति चैतानि षट्कर्म्माणि समाचरेत् ।

योगस्वरोदये ।

प्राणायामैरेव सर्वं शुद्ध्यंति च कलेवरं ॥
षट्कर्म्मफलमाप्नोति कर्म्मषट्कं न सम्मतं ॥

स्वरोदये ।

नेतींधौतिं परित्यज्य वस्तिलौलिकीत्राटकं ।
अवश्यमेव कर्त्तव्यं तत्सर्वं वाच्मि साम्प्रतं ॥
जलवास्तिः शुष्कवास्तिः वस्तिःस्याद् द्विविधं परं ।
जलवस्तिं जले कुर्य्यात् शुष्कवस्तिं सदा च्चितौ ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

नाभिलग्नजले वायुं न्यस्तं नानोत्कटासनं ।
आकुंचनं प्रसारं च जलवस्तिं समाचरेत् ॥
प्रमेहं च उदावर्त्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।
तस्मात् स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ।

अथ शुष्कवस्तिः ।

वस्तिं पश्चिमतानेन चालयित्वा शनैरधः ॥
अश्विनीमुद्रया वायुमाकुंचयेत् प्रसारयेत् ॥
एवमभ्यासयोगेन कोष्टदोषो न विद्यते ।
विवर्द्धयेत् जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥

अथ लौली ।

अमन्दं वेगात्तुन्दं च भ्रामयेदुभपार्श्वयोः ।
सर्वरोगाणि हन्तीति देहानलविवर्द्धते ।
भूमादावति वेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ॥
नतांशो भ्रामयेदेषा लौली स्यात् परमेश्वरि ।

मन्दाग्निसन्दीपनपाचकादि ।
सन्दीपकानन्दकरी तथैव ॥
अशेषदोषामयशोचनीय ।
हठक्रिया मौलिरियं च लौली ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

॥ अथत्राकटं घेरण्डे ॥

निमिषोन्मेष संत्यज्य सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।
यावदश्रुर्निपतति त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥
एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवं ।
न जायते नेत्ररोगो दिव्यदृष्टिप्रदायक ॥

॥ ग्रहयामले ॥

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं प्रयत्नतः ।
अश्रुसंपातपर्य्यन्तं त्राटकं तन्महेश्वरि ॥
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटिका ।

॥ योग स्वरोदये ॥

त्राटकं च भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥
यस्य चित्ते हठं नास्ति सहजानन्दनिर्भरं ।
कर्त्तव्यं च स्थिरा दृष्टिस्तेनैव परमं स्थिरं ॥

अथ लौली रुद्रयामले उत्तरखण्डे

आनन्दभैरव उवाच ।

लेउली साधनादेव चिरजिवी निरामयः ।
पुनः पुनश्चालनं च कुर्य्यात् स्वोदरमध्यगं ॥
कुलालचक्रवत् कुर्य्याद् भ्रमणं चोदरस्य च ॥
सर्वाङ्गचालनादेव कुण्डलीशक्तिचालनं ।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

चालनात् कुण्डली देव्याश्चेतना सा भवेत् प्रभो ॥
गोमुखासनमारुह्य धृत्वा पादयुगं करौ ।
चालयेदुदरं पश्चाल्लौउलीसाधनं भवेत् ॥
वज्रासनस्थितो योगी कराभ्यां पादयोर्धृतं ।
चालयेदतिवेगेन लौउली भवति निश्चितं ॥

अथ कपालभातिर्घेरण्डे ।

वातुक्रमेण व्युतुक्रमेण शितुक्रमेण विशेषतः ।
भालभातिं त्रिधा कुर्य्यात् कफदोषं निवारयेत् ॥
इडया पूरयेद् वायुं पिङ्गलायां विरेचयेत् ।
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥
पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥

॥ अथ शितुक्रमेण ॥

शीतुकृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानाले विरेचयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ॥
भवेत् सच्छन्ददेहश्च कफदोषं विनाशयेत् ।
न जायते वार्द्धक्यं च नैव ज्वरः प्रजायते ॥

॥ योगस्वरोदये ॥

हिक्कां दद्यात् सदा वक्त्रे नासानाले विजृम्भते ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवाद्वितीयतः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

भवेत् सच्छन्ददेहश्च सर्वोपद्रववर्जितः ।
न क्षुधा न तृष्णा निद्रालस्यं देवि प्रजायते ॥

अथ व्युत्क्रमेण ।

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।
पायं पायं प्रकुर्वीत श्लेष्मादोषं निवारयेत् ॥

योगस्वरोदये ।

भस्त्रेव लौहकारे च कर्णपूरौ समं भ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविनाशिनी ॥

॥ अथान्तर्धौतिः ॥

वातसारं वह्निसारं वारिसरं वहिष्कृतं ।
घटस्य निर्म्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधाः ।
काकचंचुवदास्येन पिवन् वायुं शनैः शनैः ॥
चालयन्नुदरं पश्चाद् वर्त्मना रेचयेच्छनैः ।

अथ वह्निसारं ।

नाभिग्रन्थि मेरुपृष्टं शतवारं च चालयेत् ।
उदरामयं संत्यज्य जठराग्निं विवर्द्धयेत् ॥
वह्निसारमिदं धौतं योगिनां योगसिद्धिदं ।
इदं धौतं परं गोप्यं न प्रकाश्यं कदाचन ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अथ वारिसारं ।

आकण्ठं पूरयेद्वारि व्युत्क्रमे पिवतः शनैः ।
चालयेदधचक्षुषा चोदराद्रेचयेदधः ॥
वारिसारं परं धौतं साधयेद् यः प्रयत्नतः ।
मलदेहं शोधयित्वा परदेहं प्रपद्यते ॥

अथ नाड़ीक्षालनं ।

काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।
धारयेदर्द्धयामान्तं चालयेदधवर्त्मना ॥
नाभिलग्नजले स्थित्वा शक्तिनाड़ीं विसर्जयेत् ।
कराभ्यां क्षालयेन्नाड़ीं यावन्मलविसर्जनं ॥
तावत् प्रक्षाल्य नाड़ीं च उदरे वेशयेत् पुनः ।
इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभं ॥
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहोभवेद्ध्रुवं ।
यामार्द्धं धारणाशक्तिं यावन्नो धारयेन्नरः ॥
वहिष्कृतं महाधौतं तावन्नैव च कारयेत् ।

अथ मूलशोधनं ।

अपान क्रुरताद्यावन् मूलं तावन् न शोधते ॥
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ।
सव्यहस्तस्य यत्नेन मध्यमाङ्गुलिना सुधीः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

यत्नेन क्षालयेत् गुह्यं वारिणा च पुनःपुनः ।
वारयेत् कोष्ठकाठिन्यमाजीर्णं च निवारयेत् ।
कारणकान्तिपुष्ट्योश्च दीपनं वह्निमण्डलं ॥

इत्यघोररचिते योगसंकेते चतुर्थः पादः ।

या काशी कामशत्रोराति- ।
दयिततमा शूलसंस्थापनेया ॥
यस्या विश्लेषतो ऽभुदितरजन- ।
समो ऽव्याकुलात्मा महेशः ॥
यस्यामिच्छन्ति मृत्युं
सलिलजमुखा निर्जराः संविहाय ॥
सा काशी ज्ञानदात्री समभवतु सदा ।
पातु विश्वं ह्यपायात् ॥

काशीं काशीपतिं नत्वा योगिनां च हिताय वै ।
वक्ष्ये साधनसंकेतं योगशास्त्रस्य सम्मतं ॥०॥

अथ आसनानि घेरण्डे ।

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।
चतुरशीतिलक्षानि शिवेन कथितानि वै ॥
तेषां मध्ये विशिष्टानि षोड़शोनशतं कृतं ।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

तेषां मध्ये तु लोकेऽस्मिन् द्वात्रिंशदासनं शुभं ॥
सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तवज्रं च स्वस्तिकं ।
सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥
मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मानस्येन्द्रासनमेव च ।
गोरक्षं पश्चिमातानमुत्कटं सकटं तथा ॥
मायूरं कुक्कुटं कूर्म्मं तथा उत्तानकुम्भकं ।
उत्तानमण्डुकं वृक्षं माण्डूकं गारुड़ं बृषं ॥
शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं योगमासनं ।
द्वात्रिंशदासनानीति मर्त्यलोके च सिद्धिदाः ॥

गोरक्षे ।

आसनानि च तावंति यावन्तो जीवजातयः ।
एतेषामतुलान्भेदान्विजानाति महेश्वरः ॥
चतुरशीतिलक्षाणामेकैकं समुदाहृतं ।
आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेतमुदाहृतं ॥
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनं ।

काशीखण्डे ।

आसनानि हि तावन्ति यावन्तो जीवयोनयः ॥
एतेषामतुलान् भेदान् विजानाति महेश्वरः ।
चतुरशीतिलक्षाणामेकैकं समुदाहृतं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

ततः शिवेन पीठानां षोड़शोनशतंकृतं ।
आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेतमुदाहृतं ॥
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनं ।
सिद्धासनं च पद्माख्यं तेषु द्वे चिप्रसिद्धिदे ॥

घेरण्डे ।

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं संपीड्य गुल्फेतरं ।
मेढ्रं पादमथैकमेकनियतं कृत्वा समं विग्रहं ॥
स्थाणुः संयमितेन्द्रियश्च सदृशं पश्येद्भ्रुवोरन्तरं ।
एतन्मोचकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥

शिवगीता।

वामपादं न्यसेद्गुह्ये दद्यपादं ध्वजोपरि ॥
योनिमुद्रावन्ध एव भवेदासनमुत्तमं ।

काशीखण्डे ।

वामाङ्घ्रिपार्ष्णिभागं च पायुरन्ध्रे दृढं न्यसेत् ।
वामोरुपर्य्यवामं च कुर्य्यान्मेढ्रमपीड़यन् ॥
सिद्धासनमिदं प्रोक्तं योगिनो योगसिद्धिदं ।
एतदभ्यासनान्नित्यं वर्षदाप्तिमवाप्नुयात् ॥

अथ पद्मासनं तद्यथा काशीखण्डे ।

दक्षिणं चरणं न्यस्य वामोरुपरि योगवित् ।
दक्षोपरि च वामं च पद्मासनमिदं विदुः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

कराभ्यां धारयेत् पश्चादङ्गुष्ठो दृढबन्धनात् ।
भवेत् पद्मासनादस्मादभ्यासाद् दृढविग्रहः ॥
अथ बाह्यासने चास्मिन् सुखमस्योपजायते ।
स्वस्तिकादौ तदाध्यास्य योगं युंजीत योगवित् ॥
न तोयवह्निसामीप्ये न जीर्णारण्यगोष्ठयोः ।
न दंशमशकाकीर्णे न चैत्ते न च चत्वरे ॥
केशभस्मतुषांगारकीकसादिप्रदूषिते ।
नाभ्यसेत् पूतिगन्धादौ न स्थाने जनसंकुले ॥
सर्ववाधाविरहिते सर्वेन्द्रियसुखावहे ।
मनःप्रसादजनने सुधूपामोदमोहिते ॥
नातितृषत्क्षुधाक्तोन न विन्मूत्रप्रवाधितः ।
नाध्वखिन्नो न चिन्तार्त्तो योगं युंजीत योगवित् ॥

गोरक्षे ।

दृष्टिः स्थिरा यस्य विनाप्यदृश्यं ।
वायुःस्थिरो यस्य विना प्रयत्नात् ॥
मनः स्थिरो यस्य विनावलम्बनं ।
स एव योगी स गुरुः स शिष्यः ॥

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

दत्तात्रेये ।

आसनेन रुजो हन्ति प्राणायामेन पातकं ।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति ॥
धारणाभिर्मनोधैर्य्यं ध्यानाच्चैतन्यमद्भुतं ।
समाधौ मोक्षमाप्नोति त्यक्त्वा कर्म्म शुभाशुभं ॥

योगेस्वरोदये ।

यमश्च नियमश्चैव आसनं प्राणसंयमः ।
प्रत्याहारो धारणा च समाधिश्च विशेषतः ॥
अष्टाङ्गयोग एभिस्तु चैतेषां लक्षणं शृण ।
शान्तिसन्तोष आहारो निद्राल्पं मनसो दमः ॥
शून्यान्तःकरणश्चेति यमा इति प्रकीर्त्तिताः ।
चापल्यं तु दूरे त्यक्त्वा मनःस्थैर्य्यं विधाय च ॥
एकत्रमेलनं नित्यं प्राणमात्रे न सामभिः ।
सदोदासीनभावस्तु सर्वत्रेच्छाविवर्जितः ॥
यथालाभेन सन्तुष्टः परमेश्वरमानसः ।
मानदानपरित्याग एतत्तु नियमा इति ॥

॥ गौतमीये ॥

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्य्यं दमार्जवं ।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानं देवस्य पूजनं ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीनतिश्च तपोहुतं ॥
दशैते नियमाः प्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ।

॥ दत्तात्रये ॥

यमा ये दशमं प्रोक्ता ऋषिभिस्तत्वदर्शिभिः ।
लज्जाहारस्तु तेष्वेको मुख्यो भवति नापरः ॥

इत्यघोररचिते योगसङ्केते नाम पञ्चमः पादः ॥ ५ ॥

प्रणम्य परमात्मानं परमेशं परात्परम् ।
अधुना संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारमनुत्तमम् ॥

॥ घेरण्डे ॥

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तमम् ।
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् ॥
यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव समानयेत् ॥
यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रयच्छति ।
ततः प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥
शीतं वापि तथाचोष्णं यन्मनःस्पर्शयोगतः ।
तस्मात् प्रत्याहरेदेतदाम्यन्येव वशं नयेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मधुराम्लकतिक्तादौ रसे गते मनो यदा ।
तस्मात् प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥

॥ गौतमीये ॥

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु निबन्धनं ।
बलादाहरणं तेभ्यः प्रत्याहारो विधीयते ॥

॥ गोरक्षे ॥

चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमं ।
तत् प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥
यथा तृतीयकालस्थो रविः प्रत्याहरेत् प्रभां ।
तृतीयाङ्गस्थितो योगी विकारं मानसं तथा ॥
अङ्गमध्ये यथाङ्गानि कूर्म्मःसङ्कोचयेद् ध्रुवम् ।
योगी प्रत्याहरत्येवमिन्द्रियाणि यथात्मनि ॥
यं यं शृणोति कर्णाभ्यामप्रियं प्रियमेव च ।
तं तमात्मनि विज्ञेया प्रत्याहरति योगवित् ॥
अमेध्यमथवा मेध्यं यं यं पश्यति चक्षुषा ।
तन्तमात्मनि विज्ञेया प्रत्याहरति योगवित् ॥
अस्पर्शमथवा स्पर्शं यं यं स्पृशति चर्म्मणा ।
तन्तमात्मनि विज्ञेया प्रत्याहरति योगवित् ॥
अलोल्यमथवालोल्यं यं यं स्पृशति जिह्वया ।
तन्तमात्मनि विज्ञेया प्रत्याहरति योगवित् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

चन्द्रामृतमयीं धारां प्रत्याहरति भास्करः ।
यत्प्रत्याहरणं तस्याः प्रत्याहारः स उच्यते ॥
एका स्त्री भुज्यते द्वाभ्यामागते चन्द्रमण्डले ।
तृतीयो यो भवेत्ताभ्यां स भवेदजरामरः ॥
नाभिदेशे भवत्येको भास्करो दहनात्मकः ।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चन्द्रमाः ॥
भवत्यधोमुखश्चन्द्रो गृह्णात्यूर्द्ध्वमुखो रविः ।
ज्ञातव्यं कारणं तत्र येन पीयूषमध्यतः ॥
ऊर्द्ध्वान्नाभेरधस्तालो रूर्द्ध्वंभानुरधः शशी ।
कारणं विपरीताख्यं गुरुवाक्येन लभ्यते ॥

॥ ग्रहयामले ॥

रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ।
प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ॥
प्राणायामद्विषट्केन जायते धारणा शुभा ।
धारणातद्द्विषट्केन ध्यानं ध्यानविशारदैः ॥
ध्यानं द्वादशकेनैव समाधिरविधीयते ।
यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतो मुखं ।
तस्मिन् दृष्टे क्रिया काचित् यातायातो न विद्यते ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

एकवारं प्रतिदिनं कुर्य्यात् केवलकुम्भकं ।
प्रत्याहारो हि एवं स्यादेवं कुर्य्याद्धियोगिनः ॥
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरते स्फुटं ।
योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते ॥
यद्यत् पश्यति चत्तुभ्यां तत्तत् आत्मनि भावयेत् ।
यद्यद् जिघ्रति नासाभ्यां तत्तदात्मनि भावयेत् ॥
यद्यच्छृणोति कर्णाभ्यां तत्तदात्मनि भावयेत् ।
जिह्वया यद्रसयति तत्तदात्मनि भावयेत् ॥
एवं ज्ञानेन्द्रियाणां हि तत् संख्यातिस्तु संचयेत् ।
यामं यामं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः ॥
तदा विचित्रसामर्थ्यं जायते योगिनो ध्रुवं ।
दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः क्षणाद्दूरस्थितिस्तथा ॥
वाक्सिद्धिःकामचारत्वं तदा दृश्यपदं भवेत् ।
मलमूत्रप्रलेपेन लौहानां स्वर्णतां तथा ॥
खेचरत्वं तथा स्याच्च सतताभ्यासयोगतः ।
तदा बुद्धिमता भाव्यं योगिना योगसिद्धये ॥
एते विघ्ना महासिद्धैर्न रमेत्तेषु बुद्धिमान् ।
न शीलयेत्तु कस्मैचित् स्वसामर्थ्यं हि सर्वदा ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

कदाचिद्दर्शयेन्मर्त्यो भक्तियुक्ताथ वा पुनः ।
यथा मूर्खो यथा मूढो यथा बधिर एव वा ॥
तथा वर्त्तेत लोकेषु स्वसामर्थस्य गुप्तये ।
नो चेच्छिष्या हि बहवो भवन्त्येव न संशयः ॥
स्वस्वकार्य्येषु योगीन्द्रं प्रार्थयन्ति जनाः सदा ।
तत्कर्म्मकरणव्यग्रो स्वाभ्यासे शिथिलो भवेत् ॥
अभ्यासेन विहीनस्तु ततो लौकिकतां व्रजेत् ।

इत्यघोररचिते योगसङ्केते षष्टः पादः ॥ ६ ॥

प्रणम्य शिवमद्वैतं लोकानां च हिताय वै ।
वक्ष्यामि कुम्भकान् सर्वान् येन सिद्धिं लभेन्नरः॥

योगस्वरोदये ।

प्राणायामस्त्रिधा चेति वहुधा प्रथमं शृणु ।
आसने प्राणसंयामे न शक्ताः सुकुमारकाः ॥
महापुण्यप्रभावेण शक्यते तु महात्मना ।
इड़ां शशिप्रभां ध्यात्वा यथाशक्ति तु कुम्भयेत् ॥
महाज्योतिर्म्मयो भूत्वा वायुपूर्णकलेवरः ।
शक्तित्रासन्तुसंत्रास्य रेचयेद्वायुमर्हितः ॥
पिङ्गलामर्कवर्णान्तु त्यजेद्ध्यात्वा शनैः शनैः ।
अयं पतङ्गकाष्ठाग्निप्रत्यासेन पुनः पुनः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

कृत्वा कलेवरं शुद्धं कुर्य्याद् यत्नैर्महात्मना ।
मनो निवार्य्य संसारे विषयेषु तथैव च ॥
मनोविकारसर्वं च त्यक्त्वा शून्यमयो भवेत् ।
प्रत्याहारो भवत्येष सर्वनिन्दाचमत्कृतः ॥
ध्यानं च द्विविधं प्रोक्तं स्थूलसूक्ष्मविभेदतः ।
स्थूलं मन्त्रमयं विद्धि सूक्ष्मन्तु मंत्रवर्जितम् ॥
इत्येतं कथितं सर्वं योगसङ्केतमुत्तमम् ।
अधुना चाष्टकुम्भस्य लक्षणं शृणु कथ्यते ॥
शीतकारं सूर्य्यभेदं उज्ज्याहि शीतली तथा ।
भस्त्रिकाभ्रामरीमूर्च्छा केवलीचाष्टकुम्भकाः ॥

ग्रहयामले । (केवलं प्राणायामेन नाड़ीशुद्धिं कथनान्तरम्)

तत् सिद्धये विषेशज्ञश्चिरान्कुर्वीत कुम्भकान् ।
विचित्रकुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥

विचित्रकुम्भकास्तु ।

सूर्य्यभेदेन मृज्याख्यं तथा शीत्कारशीतली ।
भस्त्रिकाभ्रामरी मूर्च्छा प्लावनीसप्तकुम्भकाः ॥

घेरण्डे कथितं सहितकुम्भकं ।

सहितं सूर्य्यभेदश्च उज्ज्यायी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवलीचाष्टकुम्भकाः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

प्राणायामकथनान्ते ।

कथितं सहितं कुम्भं सूर्य्यभेदनकं शृणु ।
पूरयेत् सूर्य्यनाड्येन यथाशक्तिर्वहिर्मरुत् ॥
धारयेत् बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरे ।
यावत्स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत् कुर्वन्तु कुम्भकं ॥
प्राणापानौसमानश्चोदानव्यानौ च वायवः ।
उद्गार नाग इत्युक्तः कूर्म्मस्तून्मीलने स्मृतः ॥
कुकरः क्षुत् करोत्येव देवदत्तो विजृम्भने ।
धनञ्जयो मन्दमन्दो मृतदेहं न मुञ्चति ॥
प्राणाद्याः पञ्चविख्याता नागाद्याः पञ्चवायवः ।
नागो गृह्णाति चैतन्यं कूर्म्मश्चैव निमेषणं ॥
चित्तं धनञ्जयः शब्दं क्षणमात्रं न निस्सरेत् ।
सर्वे ते सूर्य्यसंभिन्ना नाभिमूलात् समुद्धरेत् ॥
इड़या रेचयेत् पश्चाद् दैर्घ्येनाखण्डवेगतः ।
पुनः सूर्य्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधिं ॥
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ।
कुम्भकं सूर्य्यभेदन्तु जरामृत्युविनाशकं ॥
बोधयेत् कुण्डलीं शक्तिं देहानलंविवर्द्धते ।
इति ते कथितं चण्ड सूर्य्यभेदनमुत्तमम् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

स्वरोदये ।

कुम्भयेत् सहजं वायुं यथाशक्तया प्रयत्नतः ।
रेचयेच्चन्द्रमार्गेण सूर्य्यमार्गेण पूरयेत् ॥
चन्द्रमाः पिवते सूर्य्यं सूर्य्यः पिवति चन्द्रकं ।
अन्योन्यकालभावेन जीवेदाचन्द्रतारकं ॥

॥ सूर्य्यभेदनान्तरं ॥

आसने सुखदे योगी वद्ध्वा मुक्तासनं ततः ।
दक्षनाड्या समाकृष्य वहिस्थं पवनं शनैः ॥
आकेशान्तनखाग्राद्वा निरोधावधि कुम्भयेत् ।
ततः शनैः दक्षनाड्या रेचयेत् पवनं सुधीः ॥
कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहं ।
पुनः पुनरिदं कार्य्यं सूर्य्यभेदन ह्युत्तमम् ॥
कुम्भकं सूर्य्यभेदं च जरामृत्युविनाशकं ।
रोधयेत् कुण्डलीं शक्तिं देहानलं विवर्द्धयेत् ॥

॥ सूर्य्यभेदनानन्तरं काशीखण्डे ॥

दृढासनं यथाशक्तिः प्राणं चन्द्रेण रेचयेत् ।
पूरयेदथ सूर्य्येण प्राणायामो यदुच्यते ॥
स्रवत् पीयूषधारौघं ध्यायँश्चन्द्रसमं त्विषि ।
प्राणायामेन योगीन्द्रः सुखमाप्नोति ततुक्षणात् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

रविणा प्राणमाकृष्य पूरयेदौदरीं दरीं ।
कुम्भयित्वा शनैःपश्चाद् योगी चन्द्रेण रेचयेत् ॥
जलज्ज्वलनपुंजाभं शीलयन्नुष्णगुं हृदि ।
अनेन याग्य योगेन योगीन्द्रः शर्म्मभाग् भवेत् ॥

॥ अथ उज्जायी घेरण्डे ॥

नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत् ।
हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुं वक्रे च धारयेत् ॥
मुखं प्रफुल्लं संबन्ध्य कुर्य्याद् जालन्धरं ततः ।
आशक्तिकुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥
उज्जायीं कुम्भकं चण्डि सर्वकार्य्याणि साधयेत् ।
न भवेत् कफरोगश्च क्रूरवायुरजीर्णकः ॥
आमवातक्षयःकासज्वरप्लीहा न जायते ।
जरामृत्युविनाशाय चोज्जायीं साधयेन्नरः ॥

अथ शीतलीकुम्भकं । घेरण्डे ।

जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः ।
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः ॥
सर्वदा साधयेत् योगी शीतलं कुम्भकं शुभं ।
अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ॥

ग्रहयामले ।

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत् कुम्भकादितः ।
शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं प्रिये ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

गुल्मप्लीहादिकान् दोषान् ज्वरंरेतक्षयं क्षुधां ।
तृष्णा च शीतलीनामा कुम्भकोऽयं निहन्ति वै ॥

अथ भस्त्राख्याकुम्भकं । घेरण्डे ।

भस्त्रैव लौहकारेण यथा क्रमेण संभ्रमेत् ।
ततो वायुं च नासाभ्यां चालयेत्तु शनैः शनैः ॥
एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्य्यात्तु कुम्भकं ।
तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधिं ॥
त्रिवारं साधयेद् येन भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः ।
न च रोगं न च क्लेशमारोग्यं च दिने दिने ॥

अथ ग्रहयामले ।

सम्यक् पद्मासनं बद्धा समग्रीवोदरः प्रिये ।
मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं प्राणेन रेचयेत् ॥
तथैव स्वशरीरस्थं पवनं चालयेत् स्फुटं ।
यथालगतिहृत्कण्ठकपाले श्वसनस्ततः ॥
वेगेन पूरयेत् किंचिद्हृत्पद्मावधिमारुतं ।
पुनर्विरेचयेत् तद्वत् पूरयेच्च पुनः पुनः ॥
यथैव लौहकारस्य भस्त्रां वेगेन चालयेत् ।
तथैव स्वशरीरस्थं पवनं चालयेच्छनैः ॥
यदा श्रमो भवेत् पूर्णो बन्धने च तदा लघु ।
धारयेन्नासिकामध्यं तर्जनीभ्यां विना दृढं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

कुम्भकं पूर्ववत् कृत्वा चालयेदिड़यानिलं ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनं ॥
कुण्डलीरोधनं चक्रे भारघ्नं शुभदं सुधीः ।
ब्रह्मनाड़ीं मुखे संस्थं कफघ्नं मलनाशनं ॥
सम्यङ्मात्रं समुद्भूतं ग्रन्थित्रयविभेदनं ।
विशेषेणैव कर्त्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदं ॥

अथ भ्रामरीकुम्भकं । घेरण्डे ।

अर्द्धरात्रिगते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्य्यात् पूरककुम्भकं ॥
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं सुधीः ।
प्रथमं झिल्लिनादं च वंशीनादं ततः परं ॥
तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानेकदुन्दुभिः ।
एवं नानाविधं नादं जायते नित्यमभ्यसात् ॥
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ।
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ॥
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदं ।
एवं भ्रामरी संसिद्धः समाधिं सिद्धिमाप्नुयात् ॥

ग्रहयामले ।

वेदोद्घोषं पूर्वकं भृङ्गनादं ।
भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगी- ।
चित्ते याताकाचिदानन्दवल्ली ॥

(वेदोद्घोषं प्रणवं इति वाह्यप्रकाशभ्रामरी दत्तात्रये ।)

अनिलं मन्दवेगेन भ्रामरीकुम्भकं चरेत् ।
मन्दं मन्दं रेचयेच्च भृङ्गीनादस्ततो भवेत् ॥
अन्तःस्थे भ्रामरीं नादं श्रुत्वा तत्र मनो लयेत् ।
समाधिर्जायते तत्र आनन्दं देहमित्यतः ॥

अथ मनोमूर्च्छा । घेरण्डे ।

मुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्चैव भ्रुवोन्तरं ।
संत्यज्य विषयान् सर्वान् मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥
आत्मनि मनसो योगादानन्दं जायते ध्रुवं ।

ग्रहयामले ।

पूरकान्ते गाढ़तरं वध्वा जालन्धरं शनैः ।
रेचयेन्मूर्च्छनाख्येयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥

अथोज्ज्वाख्यकुम्भकं । ग्रहयामले ।

मुखं संयम्य नासाभ्यां चाकृष्य पवनं शनैः ।
यथालगतिकण्ठान्ते हृदयावधि सस्वनः ॥
पूर्ववत् कुम्भयेत् प्राणं रेचयेदिड़या ततः ।
श्लेष्मारोगहरं चैतदनेन दीप्तबन्धनं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

नाड़ीजलोदराधातुगराडदोषविनाशनं ।
गच्छता तिष्ठता कार्य्यमुड्डाख्यं कुम्भकं त्विदं ॥

अथ प्लावणी ।

अन्तःप्रवर्त्तिता धारा मारुतो पूरितोदरः ।
यथा पयस्यगाधेपि प्लवते पद्मपत्रवत् ॥

दन्तमूलधारणाकुम्भकं—काशीखराडे ।

संपीड्य रसनाग्रेण राजदन्तं विलं महत् ।
ध्यात्वा सुधामयीं देवीं सुखासनकरीभवेत् ॥

॥ योगस्वरोदये ॥

दन्ताधारो द्वादशेति सर्वरोगक्षयंकरः ।
धारयेद्दन्तयोर्म्मध्ये जिह्वाग्रं च बलादपि ॥
धृतार्द्धघटिकामात्रं सर्वरोगन्तु नाशयेत् ।

॥ स्वरोदये ॥

मुखनासिककर्णानां अङ्गुलिभिर्विरोधयेत् ।
तत्तोदरमितिप्रोक्तं सन्मुखीकरणं त्विदं ॥
पूरकान्ते प्रकर्त्तव्यं पानं जालन्धराभिधं ।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तूड्डिनायकः ॥
अध आकुञ्चनेनैव कराठसङ्कोचने कृते ।
मध्यपश्चिमतानेन प्राणः स्यान्मध्यनाभितः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अपानमूर्द्धमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।
योगी जराविमुक्तः सन् षोड़शाब्दवयो लभेत् ॥
सर्वत्रकुम्भके कुर्य्यात् गुदस्याकुञ्चनं सुधीः ।
तदा वायुर्भवेदूर्श्यो भवेच्च धारणक्षमः ॥

तत् प्रमाणं भगवद्गीतायां ।

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणे पाणं तथापरे ।
प्राणापानगतिं रुद्ध्वा प्राणायामपरायणः ॥

मार्कण्डेयपुराणे ।

प्राणापानाविरोधश्च प्राणायाम उदाहृतः ।

अथ केवलकुम्भकं घेरण्डे ।

नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।
एकदा च चतुःषष्टी धारयेत् प्रथमे दिने ॥
केवली चाष्टधा कुर्य्याद् यामे यामे दिने दिने ।
अथवा पञ्चधा कुर्य्यात्तत्रयि तत् कथयामि ते ॥
प्रातर्मध्याह्नसायाह्ने मध्यरात्रे चतुर्थके ।
त्रिसन्ध्यामथवा कुर्य्यात् समसमाने दिने दिने ॥
पञ्चवारं दिने वृद्धिं वारैकं वा दिने तथा ।
अजपा परिमानं च यावत् सिद्धिः प्रजायते ॥
कुम्भके केवले सिद्धे किन्न सिद्ध्यति भूतले ।

इत्यघोररचिते योगसङ्केते सप्तमः पादः ॥ ७ ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

नत्वा गुरुपदद्वन्द्वं साधकानां सुखाय च ।
मुद्राणां साधनं वक्ष्ये योगशास्त्रस्य सम्मतं ॥
मुद्रासाधनमाहात्म्यं मुद्रामोदप्रदायिनी ।
साधनात् सुखमत्यन्तं प्राप्नोति नात्रसंशयः ॥
यथैव राजती मुद्रा यस्यास्ति स च मोदवान् ।
यावज्जीवनपर्य्यन्तं दैन्यदुःखैर्न वाध्यते ॥
तथा योगाङ्गमुद्रेयं लब्ध्वा दुःखैर्न लिप्यते ।
करस्थमायुषं कृत्वा विचरेच्च महीतले ॥

ग्रहयामले ।

शीत्कारं च सदा वक्त्रे घ्राणे चैव विजृम्भकं ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवद्द्वितीयकः ॥
न क्षुधा न तृष्णा निद्रानैवालस्यं प्रजायते ।
भवेत् स्वच्छन्ददेहश्च सर्वोपद्रववर्जितः ।
अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भुविमण्डले ॥

॥ अथ मुद्रासाधनं ॥

महामुद्रा महाबन्धो महाबेधश्च खेचरी ।
उड्डीयानं मूलबन्धो बन्दोजालं धराभिधः ॥
करणं विपरीताख्यं वज्रिणीशक्तिचालनं ।
इदन्तु मुद्रा दशकं जरामरणनाशनं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

देवेशि कथितं दिव्यमष्टैश्वर्य्यप्रदायकं ।
वल्लभं सर्वसिद्धीनां दुर्लभं मरुतामपि ॥
गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकं ।
कस्यचिन्न् नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥

घेरण्डे तथान्ययोगशास्त्रे च ।

महामुद्रा महाबन्धो महावेधस्ततःपरं ।
मूलबन्धश्च तत् पश्चादुड्डीयानं जलन्धरं ॥
तड़ागी भुजगी काकी मातङ्गी खेचरी तथा ।
विपरीत्करणी योनी वज्रिणीशक्तिचालिनी ॥
पाशिनी च नभोमुद्रा अश्विनी माण्डवी तथा ।
शाम्भवी च ततः पश्चादिति विंशति मुद्रिकाः ।

घेरण्डे । महामुद्रा ।

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढ़यत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्य्या च कराभ्यां धृतमङ्गुलीन् ॥
कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत् ।
पूरकैर्वायुमापूर्य्य महामुद्रा निगद्यते ॥
वलितं पलितं वापि जरामृत्युं निवारयेत् ।
क्षयङ्कासगुदावर्त्तं प्लीहाजीर्णज्वरव्यथां ।
नाशयेत् सर्वरोगाणि महामुद्राप्रधारणात् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

गोरते ।

वक्षोन्यस्तहनुःप्रपीड्य सुचिरं योनिं च वामांघ्रिणा ।
हस्ताभ्यामनुधारयेत् प्रसारितं पादं तथा दक्षिणं ॥
आपूर्य्य श्वसनं स्वकुक्षियुगलं वद्धा शनै रेचयेत् ।
एषाव्याधिविनाशिनी सुमतिदामुद्रानृणां कथ्यते ॥
चन्द्रांशेन समभ्यस्य सूर्य्यांशेनाभ्यसेत् पुनः ।
यावत्तुल्या भवेत् संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥
नाहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्य्यति ॥
क्षयकुष्टगुदावर्त्त गुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य रोगाः क्षयं यान्ति महामुद्रां च योभ्यसेत् ॥
कथितोयं महामुद्राजरामरणनाशिनी ।

दत्तात्रेये ।

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि भैरवोक्तं समाचरेत् ।
पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥
प्रसार्य्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढं ।
चिबुकं हृदये न्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः ॥
कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा च रेचयेत् ।
वामाङ्गेन समाभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन चाभ्यसेत् ।
प्रसारितस्तु यः पादस्तमुरूपरि विन्यसेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

ग्रहयामले ।

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणं ।
पादं प्रसारितं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढं ॥
कण्ठे वक्षः समारोप्य धारयेद्वायुमुद्धृतं ।
यथा दण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।
आदौ सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रिता ॥
अतः शनैः शनैरेव रेचयेत्तं न वेगतः ।
इयं ऋजूमहामुद्रा तव स्नेहात् प्रकाश्यते ॥
महाक्लेषादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ।
महामुद्रा तु तेनैव समाख्याता महेश्वरि ॥
चन्द्राङ्गेन समभ्यस्य सूर्य्याङ्गेन, समभ्यसेत् ।
यावत् संख्या भवेत्तुल्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्य्यति ।
क्षयकुष्टगुदावर्त्तगुदप्लीहापुरोगमाः ॥
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां च योऽभ्यसेत् ।
कथितेयं महामुद्रा जरामरणनाशिनी ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अथ महाबन्धः ।

अन्यमेव महाबन्धो मुद्रां बद्धायमभ्यसेत् ।
महाबन्धस्थितो भूमौ स्फिचौ संताड़येच्छनैः ॥
अयमेव महाबन्धः सिद्धैरभ्यसते नरैः ।
पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ।
पूरयित्वा मुखे वायुं हृदये चिबुकं दृढं ॥
निष्पीड्य योनिमाकुञ्चयन्मनोमध्ये नियोजयेत् ।
रेचयेच्च शनैरेवं महाबन्धोयमुच्यते ॥
अमुं योनिं महाबन्धं महासिद्धिप्रदायकं ।
वामाङ्गे च समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ॥
अयं च सर्वनाड़ीणामूर्द्ध्वं गतिनिरोधयेत् ।
त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥
रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ बेधवर्जितौ ॥

अथ महावेधः ।

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा प्रकरणं तथा ।
वायुनां गतिमाकृष्य विधृतं कण्ठमुद्रया ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

समस्तयुक्तोयो भूमौ स्फीचौ संताड़येच्छनैः ।
पुटद्वयं समाकृष्य वायुश्च रतिसत्वरः ॥
सोमसूर्य्याग्निसम्बन्धो जायते चामृताय वै ।
वह्निवृद्धिकरं चैवानिमाद्यष्टगुणप्रदं ॥
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो मृत्युभयं कुतः ।
राजदण्डश्च जिह्वायां वन्धः सन्तो भवेद्धितः ॥
महाबेधसमाभ्यासो महासिद्धिप्रदायकः ।
वन्धत्रयं महागुह्यं जरामरणनाशनं ॥
अवधिक्रियते यामं यामं यामं दिने दिने ।
पुण्यसंभारसद्भावं पापौघाति हरं सदा ॥
सम्यक् शिक्षावतामेव स्वल्पं प्रथमसाधने ।
महामुद्रां महावन्धो महावेध इति त्रयं ॥

अथ मूलबन्धः । ग्रहयामले ।

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदं ।
अपानमूर्द्धमुत्थाप्य मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥
अधोगतमपानं च ऊर्द्धाङ्गे कुरुते हठात् ।
आकुञ्चनेन तं वच्मि मूलवन्धं महेश्वरि ॥
योनिपार्ष्णि तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद् बलात् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

वारं वारं तथाचोर्द्ध्वं समायाति समीरणः ।
प्राणादिमोदिता विन्दुर्मूलबन्धेन चैकतः ॥
ततो योगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्रसंशयः ।
अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ॥
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलवन्धनात् ।
अपाने चोर्द्ध्वगे याति संप्राप्ते नाभिमण्डले ॥
तदानुनासिकादीर्घा वर्द्धते वायुना हता ।
(नासामार्गवाहिनीअजपा न दीर्घा वहते इत्यर्थः) पाठान्तरं ।
तदानलशिखादीर्घा वर्द्धते नात्रसंशयः ॥
ततो जातं वह्वयोनौ प्राणेषु च स्वरूपकं ।
तैलाभ्यङ्गं प्रदीपन्तु ज्वलनो देहगस्तथा ॥
तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता संविवर्द्धते ।
दण्डाहता भुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥
विलं प्रविष्टयैव ततो ब्रह्मनाड्यान्तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलवन्धः कर्त्तव्यः परमेश्वरि ॥

महावन्धस्तद्यथा । घेरण्डे ।

वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥
शनैः शनैश्चालयेत् पार्ष्णिं योनिमांकुंचयेच्छनैः ।
जलन्धरे धारयेत् प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अथ महाबेधं तथा ।

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबन्धं महाबन्धं महाबेधं बिना तथा ॥
महाबन्धं समासाद्य उड्डायी कुम्भकं चरेत् ।
महावेधं समाख्यातं योगिनां सिद्धिदायकं ॥
बन्धत्रयं महागुह्यं योगसिद्धिकरं परं ।

मूलबन्धं घेरण्डे ।

पार्ष्णिपादेन वामेन योनिमाकुंचयेत्ततः ॥
नाड़ीग्रन्थिं मेरुदण्डे संपीड्य यत्नतः सुधीः ।
मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढ़बन्धं समाचरेत् ॥
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धं निगद्यते ।

गोरक्षे ।

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं ।
अपानमूर्द्धमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते ॥
अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥

उड्डीयानबन्धः । ग्रहयामले ।

बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणं उड्डीयते ततः ।
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं ज्ञातव्यः परमेश्वरि ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

उड्यानं कुरुते यस्मादविश्रान्तो महाखगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यात् तत्र बन्धो निगद्यते ॥
उदरे पश्चिमातानं नाभेरूर्द्ध्वं च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेशरी ॥
उड्डानकं तु सहजं कथ्यते परमेश्वरि ।
अभ्यासेन वितंत्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् ॥
नाभेरूर्द्ध्वमधश्चापि तानं कुर्य्यात् प्रयत्नतः ।
षण्मासाभ्यासवान् मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥
सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढं ।
गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीड़येत् ॥
पश्चिमोतानमुदरे कारयेद् हृदये गले ।
शनैः शनैर्यथाप्राणस्तुन्दं सिद्धिं सगच्छति ॥
सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमोप्युड्डीयानकः ।
उड्डीयाने महेशानि मुक्तिःस्वाभाविकी भवेत् ॥

दत्तात्रेयसंहितायां ।

उड्डीयानं च सहजं मुनिभिः कथ्यते सदा ।
अभ्यसेत् यस्तु सत्वस्थो वृद्धोऽपि तरुणायते ।
नाभेरूर्द्ध्वमधश्चापि प्राणं कुर्य्यात् प्रयत्नतः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ।
मूलबन्धस्तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु योगवित् ॥
(उड्डीयानं मूलबन्धवद्गुह्याकुञ्चनं कार्य्यमिति मतं) गोरक्षे यथा ।
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तो महाखगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यान्मृत्युमातङ्गकेशरी ॥
उदरात् पश्चिमे भागे अधोनाभेर्निगद्यते ।
उड्डीयानो ह्ययं वाधस्तत्र बन्धो विधीयते ॥

काशीखण्डे ।

उड्डीनं कुरुते यस्मादहोरात्रं महाखगः ।
उड्डीयानं ततः प्रोक्तं तत्र बन्धो विधीयते ॥
जठरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्द्ध्वं च धारयेत् ।
उड्डीयानो ह्ययं बन्धो मृत्योरपि भयं हरेत् ॥

अथ जालन्धरबन्धः । गोरक्षे ।

बध्नाति हि शिराजालं वाधो याति नभोजलं ।
ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखश्च नाशनः ॥
जालन्धरकृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥

ग्रहयामले ।

कण्ठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढं ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताऽव्ययकारकः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

नाभिस्थाग्निकपालस्थं सहस्रकमलाच्च्युतं ।
अमृतं सर्वदाश्रावं विन्दुतं याति देहिनां ॥
यथाग्निश्च तदमृतं न पिवेच्च पिवेत् स्वयं ।
याति पश्चिमभागेन एवमभ्यासतः सदा ॥
अमृतं कुरुते देहं जालन्धरमतोऽभ्यसेत् ।

ग्रहयामले ।

बध्नाति हि शिराजालं मध्यगामी नभोजनं ।
अतो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचने कृते ।
न पीयूषं पचत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥
कण्ठसङ्कोचने नैव द्वे नाड्ये कुम्भयेद्दृढं ।
बन्धत्रयमिदं गुह्यं महासिद्धिनिशेवितं ॥
अथ आकुंचनेनाशु कण्ठसङ्कोचने कृते ।
मध्यपश्चिमतानं स्यात् प्राणस्तु मध्यनाभिगः ॥
ब्रह्मस्थानस्थितो बोधः प्रयाति पवनालयं ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥
मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डानाख्यां तु कारयेत् ।
इड़ाँ च पिङ्गलां वद्ध्वा वाहयेत् पश्चिमं पथं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अनेनैव विधानेन सेवते पवनालयं ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥

काशीखण्डे ।

बध्नाति हि शिराजालमधोगामी नभोजलं ।
एष जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥
जलन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥
कण्ठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढं ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताक्षयकारकः ॥

घेरण्डे ।

कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।
जालन्धरकृतो बन्धो षोडशाधारबंधनं ॥
जालंधरमहामुद्रामृताक्षयकारिणी ।
महामुद्रा महाबंधो महाबेध इति त्रयं ॥
बंधत्रयं महादुःखं ग्रहयामलसम्मतं ।
मूलबंधो महाबंधो महाबेध इति त्रयं ॥
बंधत्रयं महागुह्यं इति घेरण्डसम्मतं ।
मूलबंधस्तुड्डीयानो जालंधर इति त्रयं ॥
बंधत्रयं महागुह्यं जरामरणनाशनं ।
बंधत्रयं च त्रिविधं योगशास्त्रस्य सम्मतं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सर्वदा साधयेद् योगी श्रद्धया यत्नतः सदा ।

अथ तड़ागी । घेरण्डे ।

उदरे पश्चिमातानं कुर्य्यात् तु तड़ागाकृतिं ॥
तड़ागी सा परामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।

अथ भुजङ्गीमुद्रा घेरण्डे ।

वक्त्रं किञ्चित् सुप्रसार्य्य अनिलं गलया पिवेत् ।
सा भवेद् भुजगीमुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥
यावन्त उदरे रोगा अजीर्णाद्या विशेषतः ।
तत्सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥

अथ काकीमुद्रा घेरण्डे ।

काकचंचुवदास्येन पिवेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकीमुद्रा भवेदेषा रोगिणां रोगनाशनं ॥

काशीखण्डे ।

काकचंचुवदास्येन शीतलं शीतलं पिवेत् ।
प्राणं प्राणविधानज्ञो योगी भवति निर्ज्जरः ॥

अथ खेचरी मुद्रा । घेरण्डे (आदौ जिह्वाशोधनं कृत्वा)

तर्जनीमध्यमानामा अंगुलीत्रययोगतः ।
वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेल्लम्बिकामलं ॥
शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ।
मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

तदग्रं लौहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ।
नित्यं कुर्य्यात् प्रयत्नेन रवेरुदयचान्तके ॥
एवं कृते च नित्ये च लम्बिकादीर्घताम् व्रजेत् ।
वृद्धांगुष्ठेन दक्षेन मार्जयेद्भालरन्ध्रकं ॥
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ।
नाड़ी निर्म्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥
अंगुल्या च प्रदेशिन्या मार्जयेत् कर्णरन्ध्रयोः ।
नित्यमभ्यस्य योगोऽयं नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥

ब्रह्मयामले ।

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भःकेवलोपमः ।
न खेचरी महामुद्रा न नादः सदृशो लयः ॥

घेरण्डे ।

जिह्वाधो नाति संभिन्ना रसनां चालयेत् सदा ।
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥
एवं नित्यसमभ्यासाल्लम्बिका दीर्घताम् व्रजेत् ।

दत्तात्रये ।

नासिकास्पर्शजिह्वोऽयं तालुलग्ना भवेत्ततः ।

घेरण्डे ।

रसनां हि तालुरन्ध्रे शनैः शनैः प्रवेशयेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

भ्रुवोर्मध्यगतादृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।
न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ॥
न च रोगो जरामृत्युर्देवदेहो भवेद् ध्रुवं ।
न चाग्निर्दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः ॥
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः ।
देवतुल्यं भवेद्गात्रं समाधिर्जायते ध्रुवं ॥
कपालरन्ध्रसंयोगे रसनारसमाप्नुयात् ।
नानाविधिसमुद्भूतं आनन्दं च दिने दिने ॥

दत्तात्रये ।

अन्तःकपालविवरे जिह्वां व्यावृत्य बन्धयेत् ।
भ्रूमध्ये दृष्टिरप्येषा मुद्रा भवति खेचरी ॥

ब्रह्मयामले ।

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गतादृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥
कलां परांमुखीं कृत्वा त्रिपथे परिवर्त्तयेत् ।
सा भवेत् खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥
रसनामूर्द्धगां कृत्वा क्षणार्द्धं यस्तु तिष्ठति ।
विषयान्मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

न रोगमरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं ॥
पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न स कर्म्मणा ।
वाध्यते न स कालेन यस्य मुद्रास्ति खेचरी ॥
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वां चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सर्वनमस्कृता ॥
खेचर्य्या मुद्रिता येन विवरं लम्बिकोर्द्धकं ।
तस्य न क्षरते विन्दुः कामिन्या श्लेषितस्य च ॥
चलितोऽपि यदा विन्दुं संप्राप्ते योनिमण्डले ।
व्रजत्यूर्द्ध्वं हटाच्छुक्तथा निबन्धो योनिमुद्रया ॥
ऊर्द्धजिह्वस्थितो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्द्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवान् ॥
इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्ति च दीपकः ।
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥
नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।
तक्षकेनापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥
तस्मादिदं प्रकुर्वीत नित्यं युक्तः समाहितः ।
रसनां शेषयेदूर्द्ध्वं पिवेदमरवारुणीं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

कुलिनं तमहं वन्दे इतरे च कुसाधकाः ।
गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनं ।
जिह्वाप्रवेशसम्भूतवायुना स्थापितं खलु ॥
चन्द्राद्गलति संसारं तस्मादमरवारुणी ।
मूर्ध्नि षोड़शपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठात् ।
ऊर्द्धास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयेत् ॥
तत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामृतं यः पिवेत् ।
निर्दोषः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरञ्जीवति ॥
चुम्वंती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वा रसस्यंदनी ।
साक्षारकटुकादिदुग्धसदृशी क्षीराज्यतुल्याथवा ॥
व्याधीनां हरणं जयन्तकरणं शास्त्राङ्गमुद्गीरणम् ।
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणवत् सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥
एवं सृष्टिमयं वीजं एका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालम्बो ह्येकावस्था मनोन्मनी ॥
सुचिरं ज्ञानजनकं पञ्चतत्वसमन्वितं ।
तिष्ठन्ति खेचरीमुद्रा अस्मिन् शून्ये निरञ्जने ॥

घेरण्डे ।

आदौ लवणक्षारं च तत्र तिक्तकषायनं ।
नवनीतं घृतं क्षीरं दधितक्रं मधूनि च ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकं ।

योगस्वरोदये ।

रसनामूर्द्ध्वगां कृत्वा कलार्द्धं योऽवतिष्ठते ।
क्षणेन मुच्यते देवि व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥
रसनात्वन्तरे नित्यं यावद् ब्रह्मविलं गता ।
अमृतं रसनाग्रेण पीयमानं विचिन्तयेत् ॥
सर्वव्याधिविनिर्मुक्तो योगीन्द्रो नात्रसंशयः ।
रसनातालुमूले च वायुं पीत्वा शनैः शनैः ॥
षण्मासाभ्यन्तरे देवि महायोगी भविष्यति ।
क्षीरेण नश्यते व्याधिः कटुकण्डुविनाशनं ॥
सुस्वादेन महादेवि बालपाकविनाशनं ।
घृतास्वादेन मात्रेण अमरत्वं लभेन्नरः ॥
मधुस्वादरसाष्टे च शास्त्रमुसीरते स तु ।
मिष्टान्नखण्डखाद्यानि लड्डुकस्वादवर्त्तिनी ॥
नानाविधं रसं प्राप्य आनन्दं च दिने दिने ।

काशीखण्डे ।

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गतादृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥
न पीड्यते स रोगेण न च लिप्यते कर्म्मणा ।
वाध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

चित्तं चरति खेयस्माज्जिह्वा चरति खेगता ।
तेनैव खेचरी प्रोक्ता मुद्रासिद्धैर्निषेविता ॥
यावद्बिन्दुःस्थिरो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ।
यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ॥

अथाश्विनी मुद्रा ।

आकुंचयेद् गुदद्वारं प्रकाशयेत् पुनः पुनः ।
सा भवेदश्विनी मुद्रा मुद्रा शक्तिप्रबोधिनी ॥

अथ विपरीत करणी मुद्रा ।

यत् किंचित् स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिनीं ।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ॥
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनं ।
गुरूपदेशतोज्ञयं न च शास्त्रार्थकोटिभिः ॥
ऊर्द्धं नाभिरधःस्थानं ऊर्द्धं भानुरधः शशी ॥
करणं विपरीताख्यं सर्वव्याधिविनाशनं ॥
नित्यमभ्याससंयुक्तं जठराग्निविवर्द्धनं ।
स्वल्पाहारो निराहारः क्षुधार्त्तो बलहा भवेत् ॥
आहारं वहुलं तस्य सम्पाद्य साधकस्य तु ।
नत्याहारोयदिभवेदग्निर्देहं दहेत् क्षणात् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अधःशिरश्चोर्द्धपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ।
क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेद्धि दिने दिने ॥
वलितं पलितं चैव षण्मासाद्धि विनाशयेत् ।
मासमात्रं तु यो नित्यमभ्यसेच्च स चार्कजित् ॥
मासमात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु योगवित् ।

अथयोनिमुद्रा घेरण्डे ।

सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्न सोमुखं ॥
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिश्च धारयेत् ।
काकिनी प्राणसंस्कृष्य अपाने योजयेत्ततः ॥
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसः मनुना सुधीः ।
चैतन्यमानयेद् देवि निद्रिता या भुजङ्गिनी ॥
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य पराम्बुजे ।
शक्तिमयं स्वयं रत्या परशिवेन सङ्गमं ॥
नानासुखं विहारं च चिन्तयेत् परमं सुखं ।
शिवशक्तिसमायोगादेकान्तमत्वं विभावयेत् ॥
आनन्दमयसंभूत्वा अहं ब्रह्मेति संभवेत् ।
योनिमुद्रां परांगोप्यां देवानामपि दुर्लभां ।
सकृद्भ्यो भावसंसिद्धःसमाधिस्थः स एव हि ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अथ वज्रोणी घेरण्डे ।

धरामवष्टभ्य करस्तनाभ्यां ।
ऊर्द्धं क्षिपेत् पादयुगं शिरः खे ॥
शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय ।
वज्रोणीमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥

वज्रोणी ग्रहयामले ।

वज्रोणीचामरोणी च स योनि च त्रिधा मता ।
यत्तासां लक्षणं वक्ष्ये कर्त्तव्यं च विशेषतः ॥
स्वेच्छया वर्त्तमानोऽपि योगोक्तनियमं विना ।
वज्रोणीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनः ॥
अधोभागे गतं विन्दुमभ्यासेनोर्द्धमाहरेत् ।
चलितन्तु स्वकं विन्दुंमूर्द्धमाकृष्य रक्षयेत् ॥
तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैव द्वितीयं च नारी च वलवर्त्तिनी ॥
मेढ्रेन च शनैः सम्यक् कृत्वा कुञ्चनमभ्यसेत् ।
पुरुषो वापि नारी वा वज्रोणीसिद्धिमाप्नुयात् ॥
प्रयत्नतःशिराजालं फुत्कारे कम्बुवर्द्धयेत् ।
शनैः शनैः प्रकुर्य्याच्च वायुसंचारकारणात् ॥
भार्य्याभगगतं विन्दुमभ्यासेनोर्द्धमाहरेत् ।
वलितं पलितं विन्दुं विन्दुमाकृष्य रक्षयेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

एवन्तु रक्षयन् विन्दुं मृत्युं जयति योगवान् ।
मरणं विन्दुपातेन जीवनं विन्दुधारणात् ॥
सुगन्धि योगिनो देहं जायते विन्दुधारणात् ।
यावद् विन्दुःस्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ॥
मलायितुं बलं पुंसां शुक्रायितुं च जीवितं ।
तस्माच्छुक्रं मलं चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥
ऋतुमत्यावरजोप्येवं स्वयं विन्दुं च रक्षयेत् ।
मेढ्रादाकर्षयेदूर्द्धं सम्यगभ्यासयोगतः ॥
सहयोन्यमरोणी च वज्रोणयात्रयभेदतः ।
वज्रोणी मैथुनादूर्द्धं स्त्रिपुंसोः साङ्गलेपनं ॥
आसीनयोः सुखेनैव सूक्ष्मव्यापारयेत् क्षणात् ।
सहयोनिरियं प्रोक्ता श्रद्धया परमेश्वरि ॥

पित्तोल्वनत्वात् प्रथमं च धारां ।
विहारनिःसारतयान्त्यधारां ।
निसेवते शीतलमध्यधारां ॥
कम्पोलिकैः खण्डमतेरवर्य्यैः ॥

अमरीं यः पिबेन्नित्यं न्यासं कुर्वन् दिने दिने ।
वज्रोणीमभ्यसेदेवममरोणीति कथ्यते ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

यक्षणाकुञ्चनेनोर्द्ध यारजः साहियोगिनी ।
अतीतानागतं ज्ञानं खेचरी च प्रजायते ॥
देहसिद्धिं च लभते वज्रोण्यभ्यासयोगतः ।
अयं शुभकरो योगो भोगान् भुङ्क्ते विमुक्तिदः ॥
वज्रोणी यदि कर्त्तव्या क्षीरेण चाभ्यसेत्सुधीः ।
शत्रूणां नाशकर्त्तव्यं शत्रूवृद्धिं न कारयेत् ॥

अथ शक्तिचालनी । ग्रहयामले ।

कुण्डलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गीशक्तिरीश्वरी ।
कुण्डल्यरुन्धती देवी शब्दाः पर्य्यायवाचकाः ॥
गङ्गायमुनयोर्मध्ये वालारण्डातपस्विनी ।
वलादाकृष्य गृह्णीयात् तद्विष्णोः परमं पदं ॥
पुच्छं प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेदपि ।
निद्रां विहाय सा ऋज्वी ऊर्द्धमुत्तिष्ठते हठात् ॥
वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीं ।
कुर्य्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥
मृत्युवज्रगतस्यापि ततो मृत्युभयं कुतः ।
मुहूर्त्तद्वयपर्य्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ॥
ऊर्द्धमाकर्षते किंचित् सुषुम्नां कुण्डलीगतां ।
तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नायाः समुद्गता ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

जहाति नित्यं प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वयं ।
तस्मात् संचालयेन्नित्यं शब्दगर्भामरुन्धतीं ॥
यस्याः संचालनेनैव रोगी रोगैर्विमुच्यते ।
येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनः ॥
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ।
अभ्यासान्निस्तृतां चैन्द्रीं सह नित्यं समाश्रयेत् ॥
धारयेत्तुत्तमाङ्गे च दिव्यदृष्टिप्रदायिकां ।
इति मुद्रा दश प्रोक्ता तव स्नेहान्महेश्वरि ॥
एकैकचाशुयामिनां महासिद्धिप्रदायिनी ।

शक्तिचालनी मुद्रा घेरण्डे ।

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डलीपरदेवता ।
शयिता भुजगाकारासार्द्धत्रिवलयान्विता ॥
यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीव पशोरिव ।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत् ॥
उद्घाटयेत् कवाटस्तु यथा कुञ्जिकया हठात् ।
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं विभेदयेत् ॥
नातिवृहद्वेष्टनं च न च एव वहिस्थितं ।
गोपनीयं गृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

वितस्ति प्रमितंदीर्घं विस्तारे चतुरंगुलं ।
दुकूलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणं ॥
एवमम्बरयुक्तं च कटीसूत्रेण योजयेत् ।
भस्मना गात्रसंलिप्तः सिद्धासनं यथाचरेत् ॥
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद्बलात् ।
तावदाकुंचयेद् गुह्यं शनैःरश्विनीमुद्रया ॥
यावद्गच्छेत् सुषुम्नायां वायुं प्रवेशयेद्धठात् ।
तदा वायुप्रयत्नेन मुद्रां भुजगी कुम्भिकां ॥
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्द्धमार्गं प्रपद्यते ।
शब्दद्वयं फलैकन्तु योनिमुद्रा च चालनं ॥
विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रां न सिद्ध्यति ।
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां ततोऽभ्यसेत् ॥

शक्तिचालनी गोरक्षे ।

कन्दोर्द्धे कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति ॥
येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारमनामयं ।
मूलेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरि ॥
प्रबुद्धा वह्नियोगेन व्रजत्यूर्द्धं सुषुम्नया ।
कुण्डलिन्या यथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्धा तु पद्मासनं ।
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानं चलच्चेष्टितं ॥
वारम्वारमपानमूर्द्धमनिलं प्रोच्चारयेत् पूरितं ।
मुंचेत् प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावादतः ॥

अथ पाषाणीमुद्रा घेरण्डे ।

स्कन्दपृष्ठे क्षिपेत् पादौ पाशवत् दृढबन्धनं ।
सा एव पाषाणीमुद्रा शक्तिबोधप्रकारिणी ॥

अथ नभोमुद्रा ।

यत्र तत्र स्थितो योगी सर्वकार्य्येषु सर्वदा ।
ऊर्द्धजिह्वां स्थिरो भूत्वा धारयेत् पवनं सदा ॥
नभोमुद्रा भवेदेतद् रोगिणां रोगनाशिनी ।

अथ माण्डूकी मुद्रा ।

मुखं संमुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ॥
शनैर्ग्रसेदमृतं च माण्डूकीमुद्रिकां विदुः ।
वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनं ।
न केशं जायते पक्कं यः कुर्य्यान्नित्यमाण्डुकीं ॥

अथ नासारन्ध्रजलपानफलं ।

विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्यं ।
पिवति खलु नरो यो नासारन्ध्रेण वारीं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

स भवति मतिपूर्णाचक्षुषात्त्वर्कतुल्यो ।
वलिपलितविहीनः सर्वरोगैर्विमुक्तः ॥

अथ मातंगिनीमुद्रा घेरण्डे ।

कण्ठलग्नजले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत् पश्चात् पुनः पुनः पुनः पुनः ॥
मातङ्गिनीपरामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
प्रथमभ्यासकालेन नासारन्ध्रे जलं पिवेत् ॥
ततोभ्यासस्थिरीभूते साधयेन् मुद्रिकांपरां ।

अथ शाम्भवीमुद्रा घेरण्डे ।

नेत्राञ्जनसमालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेत् शाम्भवीमुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥
वेदशास्त्रपुराणाद्या सामान्यगणिका इव ।
एकैव शाम्भवीमुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥
स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयं ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रांवेत्ति शाम्भवीं ॥
सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वरः ।
शाम्भवी यो विजानाति स्वयं ब्रह्म नचान्यथा ॥

इत्यघोररचिते योगकर्णिकायां योगसङ्केते अष्टमपादः ॥८॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

प्रणम्य परमात्मानं कैवल्यं मुक्तिदं शिवं ।
अधुना धारणां वक्ष्ये अनेकग्रन्थसम्मतम् ॥

गौतमीये ।

अंगुष्ठगुल्फजानु बन्धपावनीलिङ्गनाभिषु ।
हृद्ग्रीवाकण्ठदेशेषु लम्बिकायां तथानसि ॥
भ्रूमध्ये मस्तके मूर्द्ध्नि द्वादशान्ते यथाविधिः ।
धारणं प्राणमरुतो धारणेति निगद्यते ॥

अथ पञ्चधारणा । काशीखण्डे ।

स्तम्भिनी प्लावनी चैव दाहिनीभ्रामणी तथा ।
शमनी च भवन्त्येता भूतानां पंचधारणा ॥
आसनेन समायुक्तः प्राणायामेण संयुतः ।
प्रत्याहारेण सम्पन्नो धारणाम थचाभ्यसेत् ॥
हृदये पंचभूतानां धारणं यत् पृथक् पृथक् ।
मनसो निश्चलत्वेन धारणा साविधीयते ॥

आदौ मूलाधारं यथा । काशीखण्डे ।

हरितालनिभां भूमिं सालङ्कारां सवेधसां ।
चतुष्कोणां हृदि ध्यायेदेषा स्यात् क्षितिधारणा ॥

दत्तात्रेयसंहितायां ।

पृथिवीधारणां वक्ष्ये पार्थिवेभ्यो भयापहं ।
नाभेरधोगुदस्योर्द्ध्वं घटिकां पंच धारयेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

वायुं ततो भवेत् पृथ्वी धारणं तद्भयापहं ।
पृथिवीसम्भवात् तस्य न मृत्युर्योगिनो भवेत् ॥

गोरक्षे ।

या पृथ्वी हरितालहेमरुचिरातत्वं लकारान्विता ।
संयुक्ता कमलासने नहि चतुष्कोणादहिस्थायिनी ॥
प्राणं तत्र विलीयपञ्चघटिकां चिन्तान्वितां धारयेत्।
एषास्तम्भकरीसदाक्षितिजयंकुर्य्याद्ध्रुवाधारणा॥

घेरण्डे ।

कथिता शाम्भवी मुद्रा सुसुक्ष्मापञ्चधारणा ।
धारणानि समासाद्य किन्न सिद्ध्यति भूतले ॥
अनेन परदेहेन स्वर्गेषु गमनागमं ।
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥
यस्तत्वं हरितालदेशरचितं भूमौ लकारान्वितौ ।
वेदार्थं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदिस्थायिनं ॥
प्राणं तत्र विलीयपञ्चघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत् ।
एषा स्तम्भकरीसदाक्षितिजयं कुर्य्याद्ध्रुवा धारणा ॥
(सर्वत्र मूलाधारं पीतवर्णाभं, शोणपुष्पाभं इति सत्यं, न तु शोणरक्तमिति)

अथ जलमण्डलधारणा काशीखण्डे ।

कण्ठेम्बुतत्वमर्द्धेन्दुनिभं विष्णुसमन्वितं ।
वकारवीजं कुन्दाभं ध्यायेदम्बुजयेदिति ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

दत्तात्रेये ।

नाभिस्थाने ततो वायुं धारयेत् पंचनाड़िकां ।
ततो जलभयं नास्ति जलमृत्युर्न योगिनः ॥

गोरक्षे ।

अर्द्धेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं कण्ठे तु तत्त्वास्य तं ।
यत्पीयूषवकारवीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ॥
प्राणं तत्र विलीय पंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत् ।
एषा दुःसहकालकूटजरनास्याद्वारुणी धारणा ॥

घेरण्डे । अथ वह्निमण्डलधारणं । काशीखण्डे ।

तालुस्थमिन्द्रगोपाभं त्रिकोणं रेफसंयुतं ।
रुद्रेणाधिष्ठितं तेजो ध्यात्वा वह्निं जयेदिति ॥

दत्तात्रेये ।

नाभ्यूर्द्ध्वमण्डले वायुं धारयेत् पंचनाड़िकां ।
आग्नेयी धारणा सेयं न मृत्युस्तस्य वह्निना ॥

गोरक्षे ।

यस्तालुस्थितमिन्द्रगोपसदृशं तत्त्वं त्रिकोणानलं ।
तेजोरूपयुतं प्रवालरुचिरं रूद्रेण यत् सङ्गितं ॥
प्राणं तत्र विलीय पंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत्
एषा वह्निजयं सदा विदधते वैश्वानरीधारणा ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

घेरण्डे ।

यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं वीजं त्रिकोणान्वितं
तत्वं तेजमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत् सङ्गितं ॥
प्राणं तत्र विलीयपंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत् ।
एषा मानवकालभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥

अथ वायवी धारणा काशीखण्डे ।

वायुतत्वं भ्रुवोर्मध्ये वृत्तमञ्जनसन्निभं ।
यं वीजमीशदैवत्यं ध्यायेद्वायुजयेदिति ॥

दत्तात्रेये ।

नाभिभ्रुवोर्हि मध्ये तु प्रादेशद्वयसम्मितं ।
धारयेत् पंचघटिकां वायुसेवा हि वायवी ॥
धारणात्तस्य वायोस्तु योगिनो न भयं भवेत् ।

गोरक्षे ।

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं वृत्तं वहिरन्तरे ।
तत्वं वायुमयं यकारसहितं तत्रेश्वरो देवता ॥
प्राणं तत्र विलीयपंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत् ।
एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥

घेरण्डे ।

यद्भिन्नाञ्जनपुष्पसन्निभमिदं धूम्राभभासं परम् ।
तत्वं सत्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

प्राणं तत्र विलीयपंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत्।
एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥

अथ आकाशधारणा काशीखंडे ।

आकाशं च मरीचिधामसदृशं यद्ब्रह्मरन्ध्रस्थितं।
यन्नादेन सदा शिवेन सहितं शान्तं हकाराक्षरं ॥
प्राणं तत्र विलीय पंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत्।
एषा मोक्षकवाटपाटनपटु प्रोक्ता नभो धारणा ॥

दत्तात्रेये ।

भ्रूमध्यादुपरिष्ठात्तु धारयेत् पंचनाड़िकां ।
वायुं योगीप्रयत्नेन सेयमाकाशधारणा ॥
आकाशधारणां कुर्वन् मृत्युं जयति तत्त्वतः ।
यत्र तत्र स्थिते वापि सुखमत्यन्तमश्नुते ॥
एवं च धारणापंच कुर्य्याद्योगी विधानतः ।
ततो दृढ़ शरीरस्य मृत्युरस्य न विद्यते ॥
इत्येवं पंचभूतानां धारणां यः समभ्यसेत् ।
ब्रह्मणोः प्रलयेवापि तस्य मृत्युर्न विद्यते ॥

गोरक्षे ।

आकाशं हिविशुद्धवारिसदृशं यद्ब्रह्मरन्ध्रस्थितं।
तन्नादेन सदाशिवेन सहितं तत्त्वं हकारान्वितं॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

प्राणं तत्र विलीय पंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत्।
एषामोक्षकवाटपाटनपटुः प्रोक्ता नभोधारणा ॥

घेरण्डे ।

यत् सिन्धोःसितशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भाषितं।
तत्वं देव सदाशिवेन सहितं वीजं हकारान्वितं ॥
प्राणं तत्र विलीय पंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत्।
एषा मोक्षकवाटभेदनकरी कुर्य्यान्नभोधारणा ॥

इत्यघोररचिते योगकार्णिकायां योगसंकेते नवमपादः ॥ ९ ॥

शिवं शान्तं सर्वमयं नत्वा स्तुत्वा पुनः पुनः ।
वक्ष्यामि ध्यानयोगं च योगिनां च हिताय वै ॥

अथ ध्यानं काशीखण्डे ।

चिन्तायां स्मृतो धातुश्चिन्तातत्वे सुनिश्चला ।
एतद्ध्यानमिहप्रोक्तं सगुणं निर्गुणं द्विधा ॥
सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं मतं ।
समन्त्रं सगुणं वृद्धि निर्गुणं मन्त्रवर्जितं ॥
अन्तश्चेतो वहिश्चक्षुरवस्थाप्य सुखासनं ।
समत्वं च शरीरस्य ध्यानमुद्राति सिद्धिदा ॥
नाश्वमेधेन तत् पुण्यं न च वै राजसूयतः ।
यत् पुण्यमेकध्यानेन लभेद्योगी स्थिरासनः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

शब्दादीनां च तन्मात्रा यावत्कर्म्मादिषु स्थिता ।
तावदेव स्मृतिर्ध्यानं स्यात् समाधिरतःपरं ॥
धारणापंचनाड़ीका ध्यानं स्यात् षष्ठनाड़िका ।
दिनद्वादशकेन स्यात् समाधिरिह मन्यते ॥

दत्तात्रयेसंहितायायां । पंचधारणान्ते ।

समभ्यसेत्तदाध्यानं घटिकाषष्टिमेव च ।
वायुं निरुद्धतं ध्यायेद् देवतामिष्टसाधनं ॥
सगुणं ध्यानमेतत् स्यादनिमादिसुखप्रदं ।
निर्गुणं खमिव ध्यायेन् मोक्षमार्गः प्रवर्त्तते ॥
निर्गुणध्यानसम्पन्नः समाधिं च समभ्यसेत् ।
दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात् ॥
वायुं निरुद्धय मेधावी जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवं ।

गोरक्षे ।

यच्चित्ते निर्मलाचिन्ता तद्धिध्यानं प्रचक्षते ।
द्विविधं भवतिध्यानं सकलं निष्कलं तथा ॥
सकलं वर्णभेदेन निष्कलं सकलं भवेत् ।
उपाधितत्त्वयुक्तानि कुर्वन्त्यष्टगुणोदयः ॥
स्पृष्टं ब्रह्मात्मकं तेजः शिवज्योतिरनुत्तमं ।
ध्यात्वा जप्त्वा विमुक्तःस्यादिति गोरक्षभाषितं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अश्वमेधसहस्राणि वाजपेय शतानि च ।
एकस्य ध्यानयोगस्य फलं नार्हन्ति षोड़र्षीं ॥
उपाधिश्च तथा तत्वं द्वयमेतदुदाहृतं ।
उपाधिः प्रोच्यते वर्णास्तत्तमात्मावधीयते ॥
उपाधेरन्यथाजातं तत्वसंस्थितिरन्यथा ।
समस्तव्याधिविध्वंसि तदाभ्यासेन जायते ॥
शब्दादीनां च तन्मात्रं यावद्वर्णादिषु स्थितं ।
तावदेव स्मृतं ध्यानं समाधिःस्यादतःपरं ॥
धारणा पञ्चनाड़ीभिर्ध्यानं च षष्ठनाड़िका ।
दिनद्वादशके तस्य समाधिः प्राणसंयमात् ॥

घेरण्डे ।

स्थूलं सूक्ष्मं तथा ज्योतिर्ध्यानं स्यात् त्रिविधं विदुः
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयन्तथा ॥
सूक्ष्मं विन्दुमयं ब्रह्म कुण्डलीपरदेवता ।

अथ स्थूलध्यानं । तत्रैव ।

स्वकीयहृदये ध्यायेत् सुधासागरमुत्तमं ।
तन्मध्ये रत्नदीपन्तु सुवर्णवालुकामयं ॥
चतुर्दिक्षुनीपतरूबहुपुष्पसमन्वितं ।
नीपोपवनसंकुलैर्वेष्टितं परिखान्वितं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मालतीमल्लिकाजाती केशरैश्चम्पकैस्तथा ।
पारिजातैःस्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिंमुखैः ॥
तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरं ।
तत्र शाखाचतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितं ॥
भ्रमरैः कोकिलैर्म्मार्त्तेर्गुञ्जन्ति निगदन्ति च ।
ध्यायेत्तत्वस्थिरो भूत्वा महामानिक्यमण्डपं ॥
तन्मध्ये संस्मरेद्योगी पङ्कजं सुमनोहरं ।
तत्रेष्टदेवतां ध्यायेद् यद्ध्यानं गुरुभाषितं ॥
यस्यदेवस्य यद्रूपं यथाभूषणवाहनं ।
तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ॥
सहस्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचेष्टयेत् ।
विलग्नमङ्कितं पद्मं द्वादशदलसंयुतं ॥
शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशवीजभूषितं ।
हसक्षमलवरयुं हसखफ्रें यथाक्रमं ॥
तन्मध्ये कर्णिकायान्तु अकथादित्रिरेखकं ।
हलक्षकोणसंयुक्तं प्रणवं तत्र वर्त्तते ॥
नादविन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरं ।
तत्रोपरिहंसयुग्मं पादुका तत्र वर्त्तते ॥
ध्यायेत्तत्रगुरुं देवं द्विभुजं च द्विलोचनं ।
श्वेताम्बरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्ति समन्वितं ।
एवं विधिगुरुध्यानात् स्थूलध्यानं प्रसिद्ध्यति ॥
स्थूलध्यानन्तु कथितं तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।
यद्ध्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षं जायते ॥
मूलाधारेकुण्डलिनी भुजगाकाररूपिणी ।
जीवात्मातिष्ठते तत्र प्रदीपकलिकाकृतिः ॥
ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं तदेव हि ।
तेजोध्यानं श्रुतं चण्ड सूक्ष्मध्यानं वदामिते ॥
बहुभाग्यवशाद्यस्य कुण्डलीजाग्रता भवेत् ।
आत्मना सहयोगेन चञ्चलात्मान दृश्यते ॥
शाम्भवीमुद्रयायोगी ध्यानयोगेन सिद्ध्यति ।
सूक्ष्मं ध्यानं परं ध्यानं देवानामपि दुर्लभं ॥
स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजो ध्यानं प्रचक्षते ।
तेजोध्यानाल्लक्षगुणं परात् परम् परात् परं ॥
इति ते कथितं चण्डध्यानयोगं सुदुर्ल्लभं ।
आत्मसाक्षाद्भवेद्यस्मात्तस्माद्ध्यानं विशिष्यते ॥

गोरक्षे ।

आधारं प्रथमं चक्रं स्वर्णाभं च चतुर्दलं ।
कुण्डलिन्यासमायुक्तं ध्यात्वामुच्यते किल्विषात् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

साधिष्ठाने च षट्पत्रे षण्माणिक्यसमप्रभे ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा संक्षोभयेज्जगत् ॥
मणिपुरे मेघवर्णे दिग्दलेवाह्निमण्डले ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वापापैः प्रमुच्यते ॥
हृदाकाशे स्थितं शम्भुं प्रचण्डरवितेजसं ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥
सततं घण्टिकामध्ये विशुद्धेदीपकप्रभे ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा दुःखं विमुंचति ॥
स्त्रवत् पीयूषसम्पूर्णे लम्बिकाचन्द्रमण्डले ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा मृत्युं प्रमुंचति ॥
भ्रुवोरन्तर्गतं देवं षण्माणिक्यशिरोपमं ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वानन्दमयो भवेत् ॥
ध्यायेन्नीलनिभं नित्यं भ्रुमध्ये परमेश्वरं ।
आत्मानं विजितप्राणो योगीयोगमवाप्नुयात् ॥
निर्गुणं च शिवं शान्तं गगणेविश्वतोमुखं ।
नासाग्रदृष्टिरेकाकी ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥
आकाशं यत्र शब्दःस्यात्तदाब्जं चक्रमुच्यते ।
तत्रात्मानं शिवं ध्यात्वा योगीयोगमवाप्नुयात् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

निर्म्मलं गगनाकारं मरिचीजालसन्निभं ।
आत्मानं सर्व्वगं ध्यात्वा योगीमुक्तिमवाप्नुयात् ॥

इत्यघोररचिते योगकर्णिकायां योगसंकेते दशमपादः ॥ १० ॥

प्रणम्य निर्गुणं नित्यं निरीहं निष्कलं शिवं ।
समाधिलक्षणं यच्च वदामि शास्त्रसम्मतं ॥

काशीखण्डे ।

जलसैन्धवयोः साम्यं यथा भवति योगतः ।
तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरिह भण्यते ॥
यथा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।
तदा समरसत्वं यत् स समाधिरिहोच्यते ॥
यत्समत्वं द्वयोरत्र जीवात्मपरमात्मनोः ।
सनष्टःसर्वसङ्कल्पः समाधिरभिधीयते ॥
नात्मानं न परं वेत्ति न शीतं नोष्णमेव च ।
समाधियुक्तो योगीन्द्रो न सुखं न सुखेतरं ॥
कल्पान्तेनैव कालेन लिप्यतेनैव कर्म्मणा ।
विद्यतेनैव शस्त्रास्त्रैर्योगीमुक्तः समाधिना ॥
युक्ताहारविहारश्च युक्तचेष्टो हि कर्म्मषु ।
युक्तनिद्रावबोधश्च योगीतत्त्वं प्रपश्यति ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

तत्वं विज्ञानमानन्दं ब्रह्म ब्रह्म विदोविदुः ।
हेतु दृष्टान्तरहितं वाङ्मनोभ्यामगोचरं ॥
तत्र योगी निरालम्बे निरातङ्के निरामये ।
षडङ्गयोगविधिना परेब्रह्मणि लीयते ॥
यथाघृते घृतं क्षिप्तं घृतमेव हि तद्भवेत् ।
क्षीरेक्षीरं तथा योगी तत्र तन्मयतां व्रजेत् ॥

दत्तात्रेये ।

समाधिसमतावस्था जीवात्म परमात्मनोः ।
यदि स्यात् देहमुत्स्रष्टुमिच्छाचेत्तत्स्तजेत्स्वयं ॥
परंब्रह्मणि लीयेत त्यक्त्वा कर्म्म शुभाशुभं ।
अथ नोचेत् समुत्स्रष्टं स्वशरीरं यदिप्रियं ॥
सर्वलोकेषु विचरेदणिमादिगुणान्वितः ।
कदाचित्स्वच्छयादेवो भूत्वा स्वर्गेऽपि संचरेत् ॥
मनुष्योवापि यक्षो वा स्वच्छयापि क्षणाद्भवेत् ।
सिंहोव्याघ्रोगजोवापि स्यादिच्छातोन्यजन्मतां ॥
यथेष्टमेव वर्त्तेत योगी विद्वान् महेश्वरः ।
कविमार्गोपयुक्तन्ते सांकृतेष्टाङ्गयोगतः ॥

गोरक्षे ।

यत् सर्वद्वन्द्वयोरैक्यं समाधिः स विधीयते ।
न गन्धं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निस्वनं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

नात्मानं च परं चेति योगीमुक्तः समाधिना ।
खाद्यतेन सकालेन वाध्यते न सकर्म्मणा ॥
साध्यते न च केनापि योगीमुक्तः समाधिना ।
अभेद्यः सर्वशस्त्राणामवध्यः सर्व देहिनां ॥
अग्राह्यो मन्त्रयन्त्राणां योगीमुक्तः समाधिना ।
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टासु कर्म्मसु ॥
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगे भवाति दुःखहा ।
निराद्यन्तं निरालम्बं निष्प्रपंचं निराश्रयं ॥
निरामयं निराकारं तत्वं तत्वविदो विदुः ।
निर्म्मलं निश्चलं नित्यं निर्गुणं निष्क्रियं महत् ॥
ज्ञानं विज्ञानमानन्दं ब्रह्म ब्रह्मविदोविदुः ।
निरातङ्के निरालम्बे निराधारे निराश्रये ॥
योगीयोगविधानेन परब्रह्मणि लीयते ।
हेतुं तदन्तनिर्म्मुक्तं मनोबुद्धेरगोचरं ॥
यमधिज्ञानमानन्दं तत्वं तत्वविदो विदुः ।
यथाघृते घृतं क्षिप्तं घृतमेव हि जायते ॥
क्षीरेक्षीरं तथा योगी तत्वमेव हि जायते ।
दुग्धे क्षीरं घृतं सर्पिरतो वह्निरिवार्पितः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

तन्मयत्वं व्रजत्येव योगीलीनः परेपदे ।
भवभीतिहरं नृणां मुक्तिसोपानसंज्ञकं ॥
गुह्याद्गुह्यतरं गुह्यं गोरक्षेण प्रकाशितं ।
योगशास्त्रं पठेन्नित्यं किमन्यैःशास्त्रविस्तरैः ॥
यत्स्वयं च दिनं यस्य कथितं वदनाम्बुजात् ।

घेरण्डे ।

अहं ब्रह्म न चान्योस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ॥
उन्मनीसहजावस्था सर्वत्रैकात्मवाचका ।
जलेविष्णुःस्थलेविष्णुर्विष्णुःपर्वतमस्तके ॥
ज्वालामालाकुलेविष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ।
भूचराः खेचराश्चाद्या यावन्तोजीवजन्तवः ।
वृक्षगुल्मलतावल्ली तृणाद्यावारिपर्वताः ॥
सर्वं ब्रह्मविजानीयात् सर्वं पश्यतिचात्मानि ।
आत्मघटस्थचैतन्यमद्वैतं शाश्वतं परं ॥
घटाद्भिन्नतरं ज्ञात्वा वीतरागविवासनं ।
एवं विधिसमाधिस्यात् सर्वसंकल्प वर्जितः ॥
स्वदेहे धनदाराद्या वान्धवेषु धनादिषु ।
सर्वेषु निर्म्ममो भूत्वा समाधिं समवाप्नुयात् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

लयामृतं परं तत्त्वं शिवोक्तं विविधानि च ।
तेषां संक्षेपमादाय कथितं मुक्तिलक्षणं ॥

इत्यघोररचिते योगकर्णिकायां योगसंकेते चैकादशपादः ॥ ११ ॥

ध्यात्वा नित्यं निराकारमव्ययमद्भुतं शिवं ।
वक्ष्ये लोकोपकारार्थं लययोगमनुत्तमं ॥

योगस्वरोदये ।

यस्यचित्तेहटं नास्ति सहजानन्दनिर्भरं ।
कर्त्तव्यं च स्थिरादृष्टिस्तेनैव परमं पदं ॥

दत्तात्रेये ।

लययोगश्चित्तयोगात् सङ्केतैश्च प्रजायते ।
आदिनाथेन संकेताअनन्तकोटी प्रकीर्त्तिताः ॥
कृपयैकैकसंयुक्तं शवरेभ्योऽपिदत्तवान् ।
तानि सर्वाणि वक्तुं हि नशक्ष्याम्यति विस्तरात् ॥
कानिचित् कथयिष्यामि सहजाभ्यासतःसुखं ।
तिष्ठन् गच्छन् स्वपन् भुंजन् शून्यं ध्यायेदहर्निशं ॥
अयमेकोपि सङ्केत आदिनाथेन भाषितः ।
नासाग्रदृष्टिमात्रेण परमःपरिकीर्त्तितः ।
शिरःपद्मे तु भर्गस्य ध्यानं मृत्युंजयः परः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

भ्रूमध्ये दृष्टिमात्रेण परं संकेतउच्यते ।
त्रिभूतिलेपलाभोऽपि उत्तमः परिकीर्त्तितः ॥
स्वस्य दक्षिणपादस्याङ्गुष्ठेन लयमुत्तमं ।
उत्तमः शरवद्भूमौ शयनं चेत्तदुतमं ॥
शिथिले निर्जनेदेशे कुर्य्याच्चेत् सिद्धिमाप्नुयात् ।
एवं च बहुसंकेतान् कथयामास शंकरः ।
संकेतैर्बहुभिर्जन्यैर्यस्यचित्तं लयोभवेत् ॥
स एव लययोगःस्याद्धटयोगं ततः शृणु ।

ज्ञानसारे ।

रसनामूर्द्धगां कृत्वा कलार्द्धं य.व तिष्ठति ।
क्षणेनमुच्यते देवी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥
रसनात्वन्तरे नित्यं यावद्ब्रह्मविलङ्गता: ।
अमृतं रसनाग्रेण पीयमानं विचिन्तयेत् ॥
मासार्द्धे जीयते मृत्युं सत्यं सत्यं हि पार्वति ।
सर्वव्याधिविनिर्म्मुक्तो योगीन्द्रोनात्र संशयः ॥
रसनातालु मूले च वायुं पित्वा शनैः शनैः ।
षरामासाभ्यन्तरे देवी महायोगी भविष्यति ॥
रसनास्यादसम्भेदं विशेषं शृणु पार्वति ।
क्षीरेण नश्यति व्याधिः कटुकण्डुविनाशनं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

सुखादेन महादेवि वालपाकविनाशनं ।
घृतास्वादनमात्रेण अमृतत्वं लभेन्नरः ॥
मधुस्वादरसाच्चैव शास्त्रमुद्गिरते स तु ।
मिष्ठान्न खण्डखाद्यानि लड्डुकस्वाद वर्त्तिनी ॥
एवमादिन्यनेकानि कामधेनुरूपस्थिता ।
दिव्यकन्यां रमेनित्यमाकृष्टिर्जायते सदा ॥
अणिमादिगुणोपेत ऊर्ध्वरेता प्रजायते ।
हिक्कां दद्यात् सदा वक्रे घ्राणं चैव विजृम्भते ॥
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ।
योगिनीगणमासाद्य सृष्टिसंहारकारकः ॥
न क्षुधा न तृषानिद्रा तस्य देवी प्रजायते ।
भवेच्च स्वर्गगामीव सर्वदोषविवर्जितः ॥

स्वरोदये ।

सुस्थासनं समासीनो नीरजायतलोचनः ।
चिन्तयेत्परमात्मानं यो वदेत् स भविष्यति ॥
आकाशे नासिकाग्रे तु सूर्य्यकोटी समस्मरेत् ।
श्वेतं रक्तं तथापीतं कृष्णमित्यादिरूपतः ॥
एवं ध्यात्वा चिरायुस्स्याद् अङ्गजननवर्जितः ।
शिवतुल्योमहात्मासौ हठयोगप्रसङ्गतः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

हठज्योतिर्म्मयो भूत्वा ह्यन्तरेण शिवो भवेत् ।
अतोऽयं हठयोगःस्यात् सिद्धिदः सिद्धसेवितः ॥

इत्यघोररचिते योगकर्णिकायां योगसङ्केते द्वादश पादः ॥ १२ ॥

अघोरानन्दनाथेन श्रीगुरोःपादपङ्कजं ।
नत्वा परहितार्थाय आसनानि निगद्यते ॥

घेरण्डे ।

सिद्धं, पद्मं, तथा भद्रं, मुक्तं, वज्रं, च स्वस्तिकं ।
सिंहं, च गोमुखं, वीरं, धनुरासन,मेव च ॥
मृतं, गुप्तं, तथा मात्स्यं, मत्स्येन्द्रासन,मेव च ।
गोरक्षं, पश्चिमातानं, उत्कटं, सङ्कटं, तथा ॥
मायुरं, कुक्कुटं, कुर्म्मं, तथा उत्तान कुर्म्मकं ।
उत्तानमाण्डुकं, वृक्षं, माण्डुकं, गरुडं, वृषं ॥
शलभं, मकरं, चोष्ट्रं, भुजङ्गं, योगमासनं ।
द्वात्रिंशदासनानि च मर्त्यलोके शुभानि च ॥

सिद्धासनं ।

योनीस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत् ।
मेढ्रेपादमथैकमेव नियतं कृत्वा समं विग्रहं ॥
स्थाणुःसंयतितेन्द्रियाचलदृशा पश्येद् भ्रुवोरन्तरं ।
एतन्मोक्षकवाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

काशीखण्डे । सिद्धासनं ।

वामांघ्रिपार्ष्णिभागं च पायुरन्ध्रे दृढं न्यसेत् ।
वामोरुपर्य्यवामं च कुर्य्यान्मेढ्रमपीड़यन् ॥
सिद्धासनमिदं प्रोक्तं योगिनोयोगसिद्धिदं ।

अथ पद्मासनं घेरण्डे ।

वामोरूपरिदक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा।
दक्षोपरिपश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढं ॥
अङ्गुष्ठौहृदये निधायचिबुकं नासाग्रमालोकयेत् ।
एतद्व्याधिविनाशनाययमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥

काशीखण्डे ।

दक्षिणं चरणं न्यस्य वामोरूपरियोगवित् ।
याम्योपरि च वामं च पद्मासनमिदं विदुः ॥
कराभ्यां धारयेत् पश्चादङ्गुष्ठौ दृढ़बन्धनात् ।
भवेत् पद्मासनादस्मादभ्यासाद् दृढ़ विग्रहः ॥

दत्तात्रेये ।

चतुरशितिलक्षेषु चासनेषूत्तमं शृणु ।
आदिनाथेन संप्रोक्तं पद्मासनमिहोच्यते ॥
उत्तानौ चरणौ कृत्वा उरूसंस्थौ प्रयत्नतः ।
उरूमध्ये तथोत्तानौ पानीकृत्वा ततोदृशौ ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

नासाग्रे विन्यसेच्चक्षु दन्तमूलं च जिह्वया ।
उत्तोल्यचिबुकं वक्ष्ये संस्थाप्य पवनं शनैः ॥
इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनासनं ।

ब्रह्मयामले ।

उर्वोरुपरिमेद्भ्रान्त उभेपादतले तथा ।
पद्मासनं भवेदेतत् सर्वपापप्रणासनं ॥

अथ भद्रासनं घेरण्डे ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत् क्रमेण समाहितः ।
पादांगुष्ठौ कराभ्यां च धृत्वा च पृष्टदेशतः ॥
जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशकं ॥

गौतमीये ।

सीमन्याः पार्श्वयोर्न्यस्य गुल्फयुग्मं सुनिश्चलं ।
वृषणाधःपादपार्ष्णि पाणिभ्यां परिवन्धयेत् ॥
भद्रासनं समुद्दिष्टं, योगिभिः परिपूजितं ।

मुक्तासनं घेरण्डे ।

पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि ।
समकायं शिरोग्रीवामुक्तासनं तु सिद्धिदं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

वज्रासनं घेरण्डे ।

जंघाभ्यां वज्रवत् कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।
वज्रासनं भवेदेतद्योगिनां सिद्धिकारणं ॥

बज्रासनं गौतमीये ।

उर्वोःपादौ क्रमान्न्यस्य जान्वोः प्रत्यङ्मुखांगुली ।
करौनिदध्यादाख्यातं वज्रासनमितीरितं ॥

स्वस्तिकाशनं घेरण्डे ।

जानुनोरन्तरेयोगी कृत्वा पादतलेउभे ।
ऋजुःकायं समासीनं स्वस्तिकं तं प्रचक्षते ॥

सिंहासनं घेरण्डे ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेनोर्द्ध्वतागतः ।
चितिमूलौ भूमिसंस्थौ करौ च जानुतोपरि ॥
जलन्धरं व्यक्तवक्रं नासाग्रमवलोकयेत् ।
सिंहासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशनं ॥

गोमुखं ।

पादौ च भूमिसंस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।
स्थिरकायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृति ॥

बीरासनं ।

एकपादमथैकस्मिन् विन्यसेदुरुसंस्थितं ।
इतरस्मिन् तथा पश्चाद्वीरासनमिदं विदुः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

गौतमीये ।

एकपादमधः कृत्वा विन्यस्योरौ तथेतरं ।
ऋजुकायो विशेद्योगी वीरासनमितीरितं ॥

धनुरासनं ।

प्रसार्य्यपादौ भुविदण्डरूपौ ।
कर्णौ च स्पृष्ट्वा धृतपादयुग्मं ॥
कृत्वा धनुस्तुल्य परिवर्त्तिताङ्गं ।
निगद्यते योगी धनुरासनोयं ॥

मृतासनं ।

उत्तानशववद् भूमौ शयनन्तु शवासनं ।
सर्वासनश्रमहरं चित्तविश्रान्ति कारणं ॥

गुप्तासनं ।

जानूर्वोरन्तरेपादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत् ।
पादाबुपरिसंस्थाप्य गुदं गुप्तासनं विदुः ॥

मत्स्यासनं ।

मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानं शयनं चरेत् ।
कुर्पराभ्यां शिरो वेष्ट्य मत्स्यासनन्तु रोगहा ॥

योगेन्द्रासनं ।

प्रसार्य्यपादौ भुविदण्डरूपौ ।
संन्यस्तभालं चितिपश्चिमातानं ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

यत्नेन पादौ विधृतौ कराभ्यां ।
योगेन्द्रपीठं पश्चिमातानमाहुः ॥

गोरक्षासनं ।

जानूर्वोरन्तरेपादौ उत्तानौ व्यक्त संस्थितौ ।
गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यां उत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ॥
कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत् ।
गोरक्षासनमित्याहुर्योगिनो सिद्धिकारणं ॥

मत्स्येन्द्रासनं ।

उदरं पश्चिमातानं कृत्वा उत्तिष्ठ यत्नतः ।
नम्राङ्गं वामपादं हि दक्षजानूपरिन्यसेत् ॥
तत्र याम्यकुर्परं च याम्यकरे च वक्रकं ।
भ्रुवोर्मध्यगतादृष्टिः पीठं मत्स्येन्द्रमुच्यते ॥

उत्कटासनं ।

अंगुष्ठाभ्यामवष्टभ्यधरागुल्फौ च खे गतौ ।
तत्रोपरिगुदं न्यस्तं विज्ञेयमुत्कटासनं ॥

संकटासनं ।

वामपादचितेर्म्मूलं संन्यस्तधरणीतले ।
पाददण्डेन याम्येन वेष्ठयेत् वामपादकं ॥
जानुयुग्मेकरयुग्ममेतत् सङ्कटमासनं ।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

मयूरासनं ।

धरामवष्टभ्यकरस्तलाभ्यां ।
तत् कुर्परस्थापितनाभिपार्श्वं ॥
उच्चासने दण्डवतोत्थितोत्थ ।
मायुरमेतत् प्रवदन्ति पीठम् ॥
बहुकदलप्रभुक्तं भस्मकार्य्यादशेषं ।
ज्वलयति जठराग्निं जारयेत् कालकुटं ॥
हरति सकलरोगानामगुल्मज्वरादीन् ।
तरति सकलदोषानासनं श्रीमायुरं ॥

कुक्कुटासनं ।

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
कुर्पराभ्यां समासीनमुच्चस्थकुक्कुटासनं ॥

कुम्मासनं ।

गुल्फौ च वृषणःसाधो व्युत् क्रमेण समाहितः ।
ऋजुकायः शिरोग्रीवा कुम्मासनं वदन्त्यतः ॥

योनीमुद्रासनं शिवगीतायां ।

सव्यपार्ष्णिं गुदेस्थाप्य दक्षिणं च ध्वजोपरि ।
योनिमुद्रावन्धएवं भवेदासनमुत्तमं ॥
योनिमुद्रासने स्थित्वा प्रजपेद्यः समाहितः ।
यत्किञ्चिदपि वा मन्त्रं तस्य स्युः सर्व सिद्धयः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

(इत्याद्यनेकमहात्म्यं) उत्तानकुर्म्मकासनं ।

कुक्कुटासनवन्धस्थं कराभ्यां च धृतं शिरः ।
शेतेङ्कवदुत्तानमेतदुत्तान कुर्म्मकं ॥

मण्डुकासनं ।

पादतलौ पृष्ठदेशे अंगुष्ठद्वे च संस्पृशेत् ।
जानुयुग्मं पुरस्कृत्य साधयेन् मण्डुकासनं ॥

उत्तानमण्डुकासनं ।

मण्डुकासनमध्यस्थं कुर्पराभ्यां धृतं शिरः ।
शेतेभेकवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डुकं ॥

वृत्तासनं ।

वामोरूमूलदेशे तु याम्यपादं निधाय च ।
तिष्ठत् च वृक्षवद् भूमौ बृत्तासनमिदं विदुः ॥

गड्डासनं ।

जंघोरुभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुना ।
जानूपरिकरं युग्मं गड्डासनमुच्यते ॥

वृषासनं ।

याम्यगुल्फे पायुमूलं वामभागे पदेतरं ।
विपरीते स्पृशेद्भूमिं वृषासन स एव हि ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

शलभासनं ।

अधास्यशेते करयुग्मवद्धे ।
भूमिमवष्टभ्य करस्तलाभ्यां ॥
पादौ च शून्ये च वितस्तिचोर्द्धौ ।
वदन्ति पीठं शलभं मुनीन्द्राः ॥

मकरासनं ।

अधास्यशेते हृदयं निधाय ।
भूमौ च पादौ च प्रसार्य्यमानौ ॥
शिरसातिचान्द्रं करदन्तयुग्मं ।
देहाग्निकारि मकरासनं तत् ॥

उष्ट्रासनं ।

अधास्यशेते पदयुग्मव्यस्तं ।
पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्यां ॥
आकुंचयेच्चर्म्ममुदरास्य गाढं ।
उष्ट्रीयपीठं मुनयोवदन्ति ॥

भुजङ्गासनं ।

पादङ्गुष्ठान्नाभिपर्य्यन्तमधोभूमौ च विन्यसेत् ।
करतलाभ्यां धरां धृत्वा उर्द्धशिराः फणीरिव ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

देहाग्निर्वर्द्धते नित्यं सर्वरोगं च नाशयेत् ।
जाग्रताभुजगीदेवी साधनाद् भुजगासनं ॥

योगासनं ।

उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुरुपरि ।
आसनोपरिसंस्थाप्य उत्तानौ करयुग्मकौ ॥
पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने ॥

इत्यघोररचिते योगकर्णिकायां योगसंकेते आसन वर्ननो नाम त्रयोदशपादः ॥ १३ ॥

अथ घटशोधनं ।

प्रणम्य परमात्मानं निर्गुणं निष्फलं शिवं ।
घटशोधनसंवक्ष्ये प्रायोघोरण्डसंम्मतं ॥

घेरण्डे । शोधनं ।

दृढ़तां चैव धैर्य्यं च स्थैर्य्यं च लाघवं तथा ।
प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्थं सप्तसाधनं ॥
षट्कर्म्मणाशोधनं च आसनेन भवेद्दृढ़ं ।
मुद्रया स्थिरतां चैव प्रत्याहारेण धैर्य्यता ॥
प्राणायामैर्लाघवं च ध्यानात् प्रत्यक्षतात्मनि ।
समाधिनानिर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

धौतिर्वस्तिस्तथानेतिर्लौलिकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्म्माणि समाचरेत् ॥

अथधौतिः ।

अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्धौतिर्मूलशोधनं ।
धौतिश्चतुर्विधाप्रोक्ता घटं कुर्वन्ति निर्म्मलं ॥

अथान्तर्धौतिः ।

वातसारं वह्निसारं वारिसारं बहिष्कृतं ।
घटस्य निर्म्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधाः ॥
काकचंचुवदास्येन पिवेद्वायुं शनैः शनैः ।
चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मनारेचयेच्छनैः ॥
सर्वरोगक्षयङ्कारं देहानलविवर्द्धकं ।
वातसारं परं गोप्यं देहनिर्म्मलकारणं ॥
नाभिग्रन्थिमेरुपृष्ठं शतवारं च चालयेत् ।
उदरामयसंत्यक्त्वा जठराग्निं विवर्द्धयेत् ॥
वह्निसारमिदं धौतं योगिनां योगसिद्धिदं ।
इदं धौतं परं गोप्यं न प्रकाश्यं कदाचन ॥
आकण्ठं पूरयेद्वारिवक्त्रेण पिवतः शनैः ।
अपानक्रूरतां यावन्मलं तावन्न शोधते ।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

चालयेद्दक्षवर्त्मेनचोदराद्रेचयेदधः ॥
वारिसारं परं धौतं साधयेद् यः प्रयत्नतः ।
मलदेहं शोधयित्वा परदेहं प्रपद्यते ॥
काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।
धारयेदर्द्धयामान्तं चालयेदधवर्त्मना ॥
नाभिलग्नजले स्थित्वा शक्तिनाड़ीं विसर्जयेत् ।
कराभ्यां क्षालयेन्नाड़ीं यावन्मलं विसर्जयेत् ॥
तावत् प्रक्षाल्यनाड़ीं चे उदरे वेशयेत् पुनः ।
इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभं ॥
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवं ।
यामार्द्धधारणाशक्तिं यावन्न साधयेन्नरः ॥
वहिष्कृतं महद्धौतं तावन्नैव चकारयेत् ।
दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रे च कर्णयुग्मयोः ॥
कपालधौतिं पञ्चैते दन्तधौतिं विचक्षते ।
खदिरेण कषेनाथ शुद्धमृत्तिकया तथा ॥
मार्जयेद्दन्तमूलं च यावत् किल्विषमाहरेत् ।
दन्तमूलं परं धौतिं योगिनां योगसाधने ॥
नित्यं कुर्य्यात् प्रभाते च दन्तरक्षा च योगवित् ।
दन्तमूलं धारणादि कार्य्येषु योगिनां यतः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अथातः संप्रवक्षामि जिह्वाशोधनकारणं ।
जरामरणरोगादि नाशयेद्दीर्घलम्बिका ॥
तर्जनीमध्यमानाम अंगुलीत्रययोगतः ।
वेशयेतालुमध्येतु मार्जयेल्लम्बिकामलं ॥
शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ।
मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ॥
तदग्रं लोहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ।
नित्यं कुर्य्यात् प्रयत्नेन रवेरुदयचान्तके ॥
एवं कृते च नित्ये च लम्बिकादीर्घतां व्रजेत् ।

अथ कर्णद्वारशोधनं ।

अंगुल्या च प्रदेशिन्या मार्जयेत् कर्णरन्ध्रयोः ।
नित्यमभ्यासयोगोऽयं नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥

कपालरन्ध्रशोधनं ।

वृद्धांगुष्ठेन दक्षेन मार्जयेत्तालुरन्ध्रकं ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥
नाड़ीनिर्म्मलतां याति दिव्यदृष्टिप्रजायते ।

इति दन्तधौतिप्रकरणं । अथ हृद्धौतिः ।

निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते च दिने दिने ।
हृद्धौतिं त्रिविधं कुर्य्याद्दन्तधावनवाससा ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

रम्भादण्डं हरिद्दण्डं वेत्रदण्डं तथैव च ।
हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥
कफपित्तं तथाक्लेदं रेचयेदूर्ध्ववर्त्मना ।
हृदयेजलचक्रं च यावत् खण्डं न जायते ॥
तावत्कालं सर्वदिने प्रभाते साधयेत् सुधीः ।
हृदयेकफभाण्डस्य खण्डनं जायते ध्रुवं ॥
पवनागमनेसौख्यं प्राप्नोति नात्रसंशयः ।
दन्तधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद् ध्रुवं ॥
भोजनान्ते पिवेद्वारि आकण्ठपूर्णितं सुधीः ।
ऊर्द्ध्वदृष्टिक्षणं कृत्वा तज्जलं वामयेत् पुनः ॥
नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं विनाशयेत् ।
चतुरंगुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ॥
पुनः प्रत्याहरेदेतत् प्रोच्यते धौतिकर्म्मवित् ।
चतुरंगुलविस्तारं हस्तपंचदशेन तु ॥
गुरुपदिष्टमार्गेण सिक्तवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेदेतत् चलनं धौतिकर्म्मतत् ॥
गुल्मज्वरप्लीहाकुष्ठं कफपित्तानि नश्यति ।
आरोग्यं बलपुष्टिं च भवेत्तस्य दिने दिने ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

पीतमूलस्य दक्षेन मध्यमांगुलिनापिवा ।
यत्नेन चालयेद् गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ॥
वारयेत् कोष्टकाष्ठिन्यं आमाजीर्णं निवारयेत् ।
कारणं कान्तिपुष्टिश्च दीपनं वह्निमण्डलं ॥

अथ वस्थिः ।

जलवास्थिः शुष्कवास्थिर्वस्थिः स्याद् द्विविधःस्मृतः।
जलवस्थिजले कुर्य्याच्छुष्कवास्थि सदाक्षितौ ॥
नाभिलग्नजलेपायुं न्यस्तनानोत्कटासनं ।
आकुंचनं प्रसारं च जलवास्थि समाचरेत् ॥
प्रमेहं च गुदावर्त्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।
भवेत् सच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥
वस्थिं पश्चिमतानेन चालयित्वा शनैरधः ।
अश्विनीमुद्रयापायुमाकुञ्चयेत् प्रसारयेत् ॥
एवमभ्यासयोगेन कोष्टदोषो न विद्यते ।
विवर्द्धयेज्जठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥
वितास्तिमात्रं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्प्रोच्यते नेतिकर्म्मवित् ॥
साधनान्नेतिकर्म्माःण खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ।
कफदोषाविनश्यन्ति दिव्यदृष्टिःप्रजायते ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

अमन्दवेगात्तुन्दश्च भ्रामयेदुभपार्श्वयोः ।
सर्वरोगाणि हन्तीति देहानलविर्द्धते ॥

इति लौली । अथ त्राकटं ।

निमिषोन्मेष संत्यक्त्वा सूक्ष्मलक्षं निरीक्षयेत् ।
यावदश्रुनिपतति त्राकटं प्रोच्यते बुधैः ॥
एवमभ्यासयोगेन शाम्भवीजायते ध्रुवं ।
न जायते नेत्ररोगो दिव्यदृष्टिःप्रजायते ॥
वात् क्रमेण व्युत् क्रमेण शीत् क्रमेण विशेषतः ।
भालभातित्रिधा कुर्य्यात् कफदोषं निवारयेत् ॥
ईड़या पूरयेद्वायुं रेचयेत् पिङ्गला पथे ।
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥
पूरकं रेचकं कृत्वा बेगेन न तु धारयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥
नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।
पायं पायं प्रकुर्वन्तु श्लेष्मदोषं निवारयेत् ॥
शीत्कृत्यपित्वा वक्त्रेण नासानाले विरेचयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवद्वितीयकः ॥

कामदेवसमोभवेदिति पाठान्तरं ।

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

भवेत् सच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ।
न जायते वार्द्धकं च नैवज्वरोप्रजायते ॥

इत्यघोररचिते योगकार्णिकायां योगसंकेते घटशोधनं नाम चतुर्दशपादः॥ १४॥

प्रणम्य गुरुपादाब्जं ध्यात्वा ब्रह्म निरन्तरं ।
वक्ष्ये साधनसङ्केतं विश्वेश्वरप्रसादतः ॥
प्रथमे च महामुद्रां साधयेद्यत्नतः सुधीः ।
ततोभ्यसेन्महाबन्धो महावेधस्ततः परं ॥
बन्धत्रयं महागुह्यं ब्रह्मयामलसम्मतं ।
मूलबन्धो महाबन्धो महावेध इतित्रयं ॥
साधयेत् सर्वदा योगी एतद् घेरण्डसम्मतं ।
मूलबन्धं पुनः कुर्य्यादुड्डीयानस्ततः परं ॥
जालन्धरं ततः कुर्य्याद् बन्धत्रयमितीरितं ।
नासाभ्यां वायुमाकृष्य उदरं पूरयेच्छनैः ॥
मूलस्थानं समाकुंच्य हृदये चिबुकं न्यसेत् ।
उदरेपश्चिमातानं जालन्धरमितीरितं ॥
उड्डीयाने विशेषोयं वक्ष्यामि तत् समासतः ।
वज्रासने विशेद्योगी पादाभ्यां करयोर्धृतं ॥
उदरेपश्चिमातानं मूलमाकुञ्चयेत्ततः ।
साधयित्वा यथाशक्ति द्वितीयं भेदनं शृणु ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

पेषयेच्च मूलाधारं शनैः शनैः प्रयत्नतः ।
उड्डीयाने महासिद्धिं लभेच्च साधयेत् सदा ॥
अन्याश्चापि च मुद्राश्च साधयेद्वा न साधयेत् ।

दत्तात्रेये । अथधिकारी कथनं ।

युवावस्थोऽपि वृद्धोऽपि व्याधितो वा शनैः शनैः ।
अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति योगेसर्वस्य तन्त्रिता ॥
ब्राह्मणाश्रमिणोवापि बृद्धो वाप्याहतोऽपिवा ।
कापालिकोवाचार्वाकः श्रद्धया सहितः सुधीः ॥
योगाभ्यासरतो नित्यं सर्वसिद्धिमवाप्नुयात् ।
क्रियायुक्तः ससिद्धःस्यादाक्रियस्य कथं भवेत् ॥
शास्त्रस्य पाठमात्रेण कथं सिद्धिःप्रजायते ।
मुण्डी वा दण्डधारी वा काषायवसनोऽपिवा ॥
नारायणवदोवापि जटिलोभस्मलेपनः ।
नमः शिवाय वाच्यो वा वह्वर्चापूजकोऽपिवा ॥
स्थानद्वादशपूज्यो वा बहुवत्सलभाषितः ।
क्रियाहीनोऽथवा क्रूरः कथं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥
न वेशधारणं सिद्धेः कारणं विद्यते खलु ।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतत् तु सांकृते ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

शिश्नोदरार्थं योगस्य कथं वा वेशधारिणः ।
अन्नपानविहीनस्तु वंचयान्ति जनान् किल ॥
उच्चावचैर्विप्रलम्भैर्जायन्ते कृशमानवाः ।
योगिनोवयमित्येवं सुखभोगपरायणाः ॥
शनैस्तथा विधानज्ञान् योगाभ्यासविवर्जितान् ।
कृतार्थान् वचनैरेव वर्जयेद्वेशधारिणः ॥
एतेचारिष्टभूताः स्युर्योगाभ्यासस्य सर्वदा ।
वर्जयेत्तान् प्रयत्नेन इदृशीसिद्धिदाक्रिया ॥
प्रथमाभ्यासकाले तु प्रवेशस्य सदामले ।
आलस्यं प्रथमोविघ्नो द्वितीयस्तु प्रकथ्यते ॥
पूर्वोक्तो धूर्त्तगोष्ठी च तृतीयोमन्त्रसाधनं ।
चतुर्थो धातुवादश्च पञ्चमः पापवादकः ॥
एवं बहुविधाविघ्ना मृगतृष्णासमाउमे ।
स्थिरामनस्य जायन्ते तांस्तु ज्ञात्वा त्यजेत्सुधीः ॥
मलमूत्रादिभिर्दोषैरष्टादशभिरेव च ।
(वर्जितोदारसम्बन्धं वस्त्रं वाजिनमेव च)
नान्यत्रास्तरनासीनः परशङ्काविवर्जितः ॥
तस्मिन् स्थले समास्तीर्य्य आसनं विष्टरादिकं ।
तत्रोपविष्टोमेधावी पद्मासन समन्वितः ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

प्राणायामं ततः कुर्यान् नित्यं सात्त्विकया धिया ।
अथ वर्ज्याणि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि च ॥
लवणं सर्षपं चान्नमुष्णं रुक्षं च निन्दकं ।
अतीव भोजनं त्याज्यं स्त्रिया सङ्गमनं बहु ॥
अग्निसेवा तु संत्यज्या धूर्तगोष्ठी विशेषतः ।

ग्रहयामले ।

अत्याहारः प्रवासश्च प्रजल्पोनियमः ग्रहः ।
जनसङ्गश्च लौल्यं च एभिर्योगं प्रणश्यति ॥
उत्साहान्निश्चयाद्धैर्य्यात्तत्वज्ञानाच्च साहसात् ।
जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगो हि सिद्ध्यति ॥

कट्वम्लतिक्तलवणोष्णहरीतशाकाः ।
सौवीरतैलसर्षपमत्स्यमद्याः ॥
अजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलाः ।
पिन्याकहिंगुलसुनादिनपथ्यमस्मिन् ॥

वर्जयेद्दुर्जनप्रीतिं वह्नितापस्य सेवनं ।
प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशविधिं तथा ॥

इत्यपथ्यानि । अथ ग्राह्यं ।

गोधूमशालिकलाययवषष्टिकान्नं ।
क्षीराज्यखण्डनवनीतशितामधूनि ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

शुण्ठीकणाकणकलादिकपञ्चशाकं ।
दुग्धादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यं ॥
कालशाकं वालशाकं तथा पटोलपत्रकं ।
पञ्चशाकं प्रशंसियाद्वास्तुकं हीलमोचिकां ॥
मिष्टं सुमधुरं स्निग्धं रम्यं धातुप्ररोहणं ।
मनोभिलिषितं भोज्यं योगीभोजनमाचरेत् ॥

रुद्रयामले उत्तरखण्डे ।

अनाचारेण हानिःस्यादिन्द्रियाणां वलेन च ।
महापातकमुख्याणां सङ्गदोषेन हानयः ॥
सम्भवन्तिमहादेव तत्र योग्यं सुकर्म्म च ।
वृद्धो वा यौवनस्थो वा वालो वा यत्र तत्र वा ॥
एकवर्णाद् दीर्घजीवीस्यादमरो लोकवल्लभः ।

इत्यघोररचिते योगशास्त्रे योगारम्भे त्याज्यग्राह्यविधानकथनं नाम पञ्चदश पादः ॥ १५ ॥

इति श्रीमदघोरानन्दानिर्वाणिना संगृहीता योगकर्णिका समाप्ता ।

(ओंम् तत्सत समाप्तोयं ग्रन्थः)

॥ एतत् जपसङ्केतं जपनियमस्थाने प्राक्चिन्तनीयं ॥

अतःपरं महापुष्पं वक्ष्यामि शृणु यत्नतः ।
मातृयोनिक्षिपेल्लिङ्गं पितुःशिरसि पादुकां ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

भगिनीस्तनमालोड्य पितुःस्वासस्य चम्वनं ।
मातृयोनिं परित्यज्य भ्रमणं सर्व योनिषु ॥
यः करोति महेशानि निर्वाणपदमश्नुते ।
नटीकपालिकावेश्या चण्डाली रजकाङ्गणा ॥
अहर्निशिभजेद् योहि स एव श्रीसदाशिवः ॥

अस्यार्थः !

योन्यपराजितापुष्पं करवीलिङ्गपुष्पकं ।
द्रोणं च पादुकापुष्पं जवाच भगिनीस्तनं ॥
पितुःश्वसामुखपद्मं क्षिपेत् क्रमाद वरानने ।
प्रत्यंगुल्ये तु षड्योनिं जपेच्च दशपर्विका ॥
पुंस्त्रयादिनासर्वयोनिं भ्रमेच्च जपकालिनः ।
करांगुल्ये तु यद्रेखा सर्वेषां मातृयोनिवत् ॥
तस्माद्रेखापरित्यज्या प्रजपेत् करपर्विकाः ।
अंगुष्ठं तर्ज्जनीमध्यानामिका च कनिष्ठिका ॥
अंगुष्ठादिक्रमान्नद्ध जपकाले भजेत् प्रिये ।
इत्थं पूजाजपादिना कृत्यात्यागं करोति यः ।
स एवमुक्तिमाप्नोति कामपुष्पं स एव हि ॥

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitized by eGangotri

CC-0. Swami Atmanand Giri (Prabhuji) Veda Nidhi Varanasi. Digitzed by eGangotri